

LA DIETA DELFIN

(THE DOLPHIN DIET)

DIETA ORGÁNICA Y ESTILO DE VIDA INSPIRADOS EN EL DELFIN

POR

ANGEL GRACIA

PhD, CNC, VMD

¿Por qué es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino? ¿Por qué el 70% de la población está obesa o enferma? ¿Por qué todas las *dietas* son una falacia? ¿Por qué los delfines no padecen de obesidad ni desnutrición? ¿Por qué ha fracasado la medicina contemporánea? ¿Por qué la medicina y los médicos están gravemente enfermos? ¿Por qué los paradigmas, mitos y dogmas científicos rigen la medicina? ¿Por qué el bioterrorismo académico nos programa para vivir enfermos? ¿Por qué es más negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud? ¿Por qué la esperanza de vida y su calidad están disminuyendo? ¿Por qué la ciencia olvidó a los Premio Nobel Otto Warbürg, Linus Pauling; y a René Quinton? ¿Por qué las universidades son las culpables de tantos fracasos? ¿Por qué 10 millones de niños se mueren anualmente por desnutrición? ¿Por qué los mamíferos marinos en alta mar no se enferman? ¿Por qué la *sopa marina* te nutrirá orgánicamente y equilibrará tu peso? ¿Por qué el Agua de Mar es el único alimento verdaderamente orgánico? ¿Por qué un náufrago marino se tiene que morir de sed y hambre? ¿Por qué el Nado Seco vacuna contra los infartos? ¿Por qué el entrenamiento Ideo-Motor es fundamental para la salud? ¿Por qué la mayoría de las personas desconocen estos interrogantes?



¿DE QUE SE RIE EL DELFIN?

Se podría reír del hecho comprobado de que los delfines tienen su **medio interno** con un pH **alcalino**, mientras que casi todos los humanos lo tenemos **ácido.** Además, todas las enfermedades son ácidas, pero la mayoría ni sabemos lo que esto significa... O se reiría del hecho de que los delfines se **nutren** orgánicamente con la Sopa Marina que contiene, entre otros nutrientes, a los 118 elementos de la tabla periódica que se encuentran en el agua de mar en la forma orgánica, biodisponible y **alcalina**, mientras que nosotros nos **mal-nutrimos** bebiendo colas, fumando y comiendo chatarra, **ácidas.**

O del hecho de que los delfines son libres y hacen ejercicio todos los días mientras que nosotros nos estresamos encerrados en las oficinas, las fábricas y el tráfico.

La Dieta Delfín ayuda a rebajar varios kilos por semana, sin hambre, bien nutrido y, de pasada, vacunándote contra las enfermedades degenerativas**.**

El secreto de la mejor dieta para los humanos es simple, gratis y está en el mar y es LA DIETA DELFIN, la que practican innata y exitosamente todos los mamíferos marinos.

~~ LA PRIMERA CELULA Y LA VIDA SALIERON DEL MAR ~~

Este libro ha sido escrito por un investigador y deportista sano, de 78 años de edad, que practica todo lo que predica. Sus experiencias se plasman en este libro. El libro es el resultado de 25 años de investigación y cuestionamiento del establecimiento científico, los políticos que lo patrocinan, y las farmacéuticas que rigen irresponsablemente la salud de la humanidad apoyadas en su poder económico .

Se da a conocer el hecho comprobado científicamente de que todas las dietas están fundamentalmente equivocadas en su concepto y la mayoría de la medicina, los médicos y los científicos son tóxicos para la salud ya que sólo responden a la manipulación dogmática de las Industrias Farmacéuticas que ganan billones de dólares a costa de nuestra ignorancia y de nuestra "salud enferma" por culpa de una salvaje programación pavloviana promovida por aquéllas!

EL ACTA BIOTERRORISTA aprobada por el Congreso de USA que fue firmada por Presidente Goerge W, Bush en el año 2002, ha sido patrocinada por la ONU, la OMS y la ONU-SIDA para que sea acatada por las autoridades sanitarias de todo el mundo. Lo que representa la mayor locura sanitaria que haya padecido la Humanidad desde sus comienzos.



HECHOS COMUNMENTE DESCONOCIDOS:

• El *70%* de tu cuerpo es Agua de Mar. Fundamento y origen de la vida que han olvidado o ignorado el 99% de los sanitaristas y profesionales de las llamadas Ciencias Biológicas.

• El *agua de mar* NO es agua con sal. No es sal de mesa química. Y está constituida por los 118 minerales de la tabla periódica, orgánicos y biodisponibles en la concentración de 35gr disueltos en 965cc. de agua con un pH alcalino de 8.4.; además de, *panatómicamente*, contener todos los componentes de la sopa marina.

• *Sopa marina* que está integrada por: ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, los 118 minerales de la Tabla Periódica –panatómica_, fitoplancton y zooplancton (krill-omega 3), huevos y larvas de peces, cadenas de carbono y material particulado. La Sopa Marina contiene todos los nutrientes que necesita cada una de los 100 trillones de células que constituyen tu cuerpo, precisamente en la forma orgánica, biodisponible y alcalina. Sopa marina que es invisible al ojo humano y que nutre a una ballena misticetas de 200 toneladas de peso y 30 metros de largo, que es un mamífero como los humanos.

• *Todas las enfermedades son ácidas* comprobó el Premio Nobel -dos veces- Otto Warbürg quien nos enseñó cómo respiran las células. Y añadió *donde hay alcalinidad y oxígeno no puede haber enfermedad, ni cáncer*. Pero, los médicos y los sanitaristas lo han olvidado, si es que alguna vez lo supieron.

NINGUNA DIETA TIENE SENTIDO. TODAS SON UNA FALACIA, PORQUE NO CONSIDERAN QUE *EL 70% DE UN HUMANO ES AGUA DE MAR ISOTÓNICA*. LA ASISTENCIA INTEGRAL A UN INDIVIDUO TIENE QUE ESTAR BASADA EN EL EQUILIBRIO DE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:





ANGEL GRACIA
“Para recetar la salud hay que practicarla”

Nació en Zaragoza, España, en 1931. Miembro certificado de la American Association of Nutritional Consultants (CNC), USA. Miembro de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica. Miembro de la Sociedad Española de Agricultura y Ganadería Ecológicas (SEAE). Especialista en Tipificación de Productos Cárnicos y Lácteos por la Universidad Complutense de Madrid y el Ministerio de Ganadería Español. Doctor en Veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid, España. Doctor en Medicina Veterinaria por la Universidad Central de Caracas, Venezuela. Certificado como Philosophy Doctor in Veterinary Sciences (Ph.D.) en USA. Conservador del Departamento de Parasitología de la Sociedad de Ciencias Naturales La Salle, Venezuela. Autor de los libros: “Ciencia, Deporte y Aeróbicos”; “El Poder Curativo del Agua de Mar. Nutrición Orgánica”; “Cómo Beneficiarse con el Agua de Mar”; “Agua de Mar Nutrición Orgánica”; y 3 textos para Cursos en Internet y presenciales: “Hidrología Marina y Talasoterapia”, “Derecho a Vivir y Morir Sanos” y “Manual del Náufrago y Sobrevivencia Bebiendo Agua de Mar”. En el IV FORO MUNDIAL DEL AGUA, México 2006, organizó y dirigió dos TALLERES sobre los usos del AGUA DE MAR, uno para niños y otro para adultos, patrocinados por la UNICEF y la SMITHSONIAN INSTITUTION de New York, respectivamente. Ponente en la EXPOZaragoza2008 -TRIBUNA DEL AGUA- con el tema “Ahorro del Agua Dulce con la del Mar SIN-DESALINIZAR. Director del Seleccionado Nacional de Tenis y capitán de la Copa Davis de Venezuela. Diseñó el Nado Seco. Introductor de la Hipnósis Comparada en Iberoamérica. Premio Nacional de Divulgación Científica, Venezuela.



 Published in the United States by Resident Alien Books,
a division or Grace Productions inc, Miami Florida
Resident Alien is a trade mark of Grace Productions Inc.
Library of Congress Catalog-in-Publication Data
Gracia, Angel Sr.
LA DIETA DELFIN: estilo de vida orgánico inspirado en el delfin y el Agua de Mar.
Editor: ANGEL GRACIA, Jr
Director de Arte: ROMINA DELGADILLO
Colaboradoras: ANABEL GRACIA y GRACIA GRACIA

TXU-353-752: (05-21-07) : 7007 0220 0001 9444 0488
1st Edition
www.dolphindiet.com



A V I S O

El contenido, los conceptos y todas las afirmaciones críticas sobre los temas de salud que contiene el libro LA DIETA DELFIN son de la única y exclusiva responsabilidad del autor: el Dr. Angel Gracia. Ni el editor, ni los colaboradores, ya sean personas jurídicas o sociedades de cualquier tipo, tienen responsabilidad alguna ante cualquier reclamación sobre tanta acidez. Solamente el Dr. Angel Gracia se hace y es el único responsable de lo que se afirma y es controversial en el libro LA DIETA DELFIN.

Antes de beber agua de mar consulta con tu médico si así lo deseas. LA DIETA DELFIN y el Dr. Angel Gracia no se hacen responsables de tu decisión de beber agua de mar o de bañarte en el mar, actos que en realidad son lo mismo, pese a lo que los 'expertos' opinen. Y, tampoco se hacen responsables el Dr. Ángel Grácia y este libro de que pongas en práctica el concepto de Salud Integral que ambos difunden sin antes consultar con tu médico o "especialista en lo que se acepta globalmente como Salud Pública".

Sería excepcional que tu "médico o especialista" permitiese esta herejía que irrespeta los dogmas científicos que imparten las universidades y que los profesionales de la medicina deben de respetar, o se arriesgan a perder sus licencias. Tu asesor oficialista lo menos que te puede decir es que estás loco (a). Pero, hay millones de personas en todo el mundo que NO están locos y que beben agua de mar. Otros la utilizan en la agricultura y bastantes crían diferentes especies de ganado con agua de mar. Por el contrario, nadie la utiliza sistemáticamente en la ornamentación para ahorrar agua dulce que se derrocha en millones de kilómetros de costas del primer mundo. Por ejemplo, en los campos de golf y en los jardines que adornan los límites costeros. En el mundo hay 1.400 Km. de costas donde el agua de mar se puede aprovechar como recurso renovable.

Cuando generalice o totalice sobre las universidades, los médicos, biogerontólogos, sanitaristas, periodistas, políticos, dietistas, científicos de la Ciencias Biológicas, o similares, me estaré refiriendo a la gran mayoría de ellos, NO a todos. Damos gracias a las universidades, los médicos y científicos excepcionales que han colaborado con sus aportaciones para que hayamos podido escribir este libro basado en la razón crítica sobre los hechos de la Naturaleza que la inmensa mayoría de los científicos ignoran o no saben explicar porque no aplican el sentido común.



AGRADECIMIENTO

Doy las gracias a todas las personas y universidades que, de una u otra manera, han facilitado y colaborado en la producción de este libro, entre ellos:

UNIVERSIDADES (orden alfabético):
ANTIOQUIA, COLOMBIA; AGRARIA DE NICARAGUA; AUTÓNOMA DE BARCELONA, ESPAÑA; ARIZONA, USA; BAJA CALIFORNIA, MEXICO; CENTRAL, VENEZUELA; BARCELONA, ESPAÑA; CAMPECHE, MÉXICO; COMPLUTENSE, ESPAÑA; CORDOBA, ESPAÑA; FLORIDA INTERNATIONAL, USA; LA LAGUNA, ESPAÑA; LAS PALMAS, ESPAÑA; MIAMI, USA; MILAN, ITALIA; NANCY, FRANCIA; NEW YORK, USA; ORIENTE, VENEZUELA; SIMON BOLIVAR, VENEZUELA; ULM, ALEMANIA; VIGO, ESPAÑA; YUCATAN, MÉXICO; ZARAGOZA, ESPAÑA.

Y AL COLEGIO DE VETERINARIOS DE BARCELONA, COVB, la UNICEF y la SMITHSONIAN INSTITUTION.

PROFESIONALES:
Doctor Frank Millero, de la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS), de la Universidad de Miami (UM); Dr. Jesús Palomeque, catedrático de Fisiología de la Escuela de Biología de la Universidad de Barcelona; Dra. Bertha Goldenberg del Miami-Dade Water and Sewer Department; Dr. Héctor Bustos-Serrano, investigador de RSMAS en la Universidad de Miami; Dr. Rob Giraldo del Laboratorio Molecular del Weill Cornell Hospital de la New York University, USA; Dr. Martin Grosell investigador de RSMAS en la Universidad de Miami;; Dr. Albert Bosch, director y catedrático del Departamento de Microbiología del Medio Acuático, Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona; Dr. Joaquín Goyache, decano de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Complutense de Madrid; Dra. Valentina González-Caccia, especialista en metales pesados de la Florida International University, Miami, (FIU); Dra. Juana Santana, catedrática de Química Oceanográfica de la Facultad de Ciencias del Mar de la Universdiad de Las Plamas, España; Dr. Gary Margulis de la Universidad de Miami; Dr. Manuel Gascón, decano de la Facultad de Veterinaria de la Universdiad de Zaragoza; Dr. Josep María Argilés de la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona; Dr. Jusep Gaso, decano de la Facultad de Veterinaria de la Universdiad Autónoma de Barcelona; Dr. Martin Pumarola, decano de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona,(AUB); Dr. Francisco Aranda de la Universidad de Baja California, México; Dr. JJ. Badiola, zar de la vacas locas y presidente de la Federación de Veterinarios de España; Dr. Patricio Bultó del Aquarium de Barcelona; Dr. Wilmer Soler de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia; Dr. Pablo Saz, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza y presidente de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica; Dra. Dolores Tavolacci, catedrática de Bioclimatología de la Universidad de Milan; Dr. Melchor González , profesor de Química Oceanográfica, Universidad Las Plamas; doctores Joan Miquel Coll y Marco Francisco Payá Torres, de Laboratorios Quinton de Almoradí, Alicante; Dra. María Teresa Ilari de los Dispensarios Marinos de Nicaragua; Dra. Pilar Gurria Secretaria del Colegio de Veterinarios de Barcelona; Dr. Artur Font, Lic. David Quesada, Prof. Vicente Martin Blesa, Prof. Francisco Sanchez, Dr. Antonin Cuatrecasas, Dr. Frances Minguell, Dr, Josep Aranda, Dra. Montserrat Palacín, Dr. Daniel Gatell, Lic. Lluis Botinas, Dra. Germaine Garcia, Sr. Aureli Massafrets, Sr. Francisco García-Donas, Dr. Miquel Quel, Dr. Josep Lluis Berdonces, Dr. Francisco Colell, Dr. Xavier Arasa Uriarte, Dra. María José Martinez Sañudo, Dra. Francisca Lozano, Dr. Esteban Gorostiaga, Dr. Manuel Toharia, Dr. Luis Romero, Dr. Juan Francisco Gutierrez, Lic. Erick Mortinson.

Mi agradecimiento a los colaboradores muy influyentes en este trabajo: Lic. Laureano Dominguez, presidente del Proyecto Dispensarios Marinos (PRODIMAR); Dr. Javier Martinez, Dra. María Jesús Clavera y Dra. Silvana González.

Y a mi maestro del *“Entrenamiento Ideo-Motor”*, el Dr. Enrique Cohén. Igualmente al Prof. Horacio Esteves (q.e.p.d), recordman mundial de los 100m. planos en 1964.



Es más fácil desintegrar un átomo que un mito, un paradigma, o un dogma científico.
(A. Einstein)

Lo que yo no se, no existe.
(A-Hito)

Dogmatismo Científico + Corrupción = Terrorismo Científico.
(A-Hito)

Especialista es el científico que sabe casi todo de casi nada, y casi nada de casi todo.
(A-Hito)

No hay peor ciego que el que no quiere ver.
(Rob Giraldo)

Más importante que aprender es desaprender.
(E. Punset)

No hay nada tan humano como la contradicción.
(A-Hito)

La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida.
(Rene Quinton)

El Agua de Mar es la mas rica y abundante fuente de minerales de la Naturaleza... Y el Agua De Mar y la sangre humana tienen concentraciones similares de minerales... Los fito-quimicos del Agua de Mar inactivan las radiaciones y metales pesados.
(Dr. Nicholas Perricone (best seller) USA, en "Health from de Sea" de "Beauty, Health and Longevity". Octubre 2007)

Mas de la mitad del peso de nuestro cuerpo está constituido por un fluido muy similar al de los océanos que dieron a la luz la primera vida.
(Dr. Walter C. Willett. Eat, Drink, and be Healthy, Harvard School of Public Health, 2007)

"El bioterrorismo es la consecuencia de la toxicidad de todos los fármacos, por lo que los médicos que te los recetan te 'mal-tratan'".
"El delfín y todos los animales de alta mar son los modelos a imitar".
"Los hechos y el sentido común por encima de los dogmas científicos".
(Dr. Angel Gracia)



ÍNDICE







INTRODUCCIÓN

La medicina no es una ciencia. La medicina es un arte

"Es más fácil hacer trampas en la ciencia que en un casino", dijo Richard Smith, por 13 años director de la revista inglesa **'The British Medical Journal'**, **(BMJ)**, con cuatro premios de periodismo médico en su haber. Por si fuera poco, Richard añadió que en la Ciencia: **"no estamos en el negocio de la verdad"**. Son datos sacados textualmente de la entrevista que la periodista María Sanz le hizo al científico Richard Smith para el diario madrileño El Mundo, de fecha 5 de mayo del 2007. Entrevista que ampliaremos posteriormente. De otra parte asombra leer los siguiente:

"Las agencias de Naciones Unidas no siempre hacen un buen uso de la información", titulaba la "prestigiosa" revista **The Lancet**. Titular que repicó el diario El Mundo de Madrid, de fecha 21 de septiembre del 2007. Este periódico, una vez más, se hacía eco de la denuncia publicada por 'The Lancet' –la zorra cuidando a las gallinas–, bajo la firma de Christopher J. L. Murray y colaboradores, de la Universidad de Washington (Seattle, EEUU), quienes afirmaban que la Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF, y el órgano de Naciones Unidas (ONU) para la protección de la infancia, se **precipitaron** al dar a conocer datos sobre la mortalidad infantil; una impaciencia que se tradujo en **desinformación**. Según el editorial de la revista británica: "Quieren jugar rápido y libremente con los hallazgos científicos para promover sus propios **interese($$$).** Cuando éstos tienen que ver con las **muertes infantiles prevenibles".** Entre otras dramáticas conclusiones The Lancet ratificaba: "Al dar la sensación de que **manipulan la ciencia** [...] la OMS y UNICEF están actuando de forma **contraria a las normas científicas** de responsabilidad que uno se hubiera esperado de las agencias técnicas de la ONU. O peor, se arriesgan a **dañar su credibilidad** a largo plazo". Y sigan asombrándose:

El doctor Gerome Groopman, profesor de la Universidad de Harvard, en su libro "How Doctors Think" (Cómo piensan los doctores), publicado en el 2004, desnuda las vergüenzas de sus colegas y demuestra cómo un pediatra, un cirujano, o un internista pueden opinar distinto sobre el diagnostico y el tratamiento del mismo paciente. No desperdiciarás el tiempo que inviertas en leer la Pg. 203 que comienza con el título **"Marketing, Money and Medical Decissions"**. De otra parte, el doctor Andrew Weil, médico naturista de la Universidad de Arizona y escritor de gran éxito, al cumplir los 60 años, en su libro sobre los mayores "Salud con la Edad", critica los **"tratamientos irracionales de sus colegas"**.

La doctora Barbara Starfield catedrática de Políticas Sanitarias de la Universidad Johns Hopkings de Baltimore, afirmó **"la profesión médica está creando enfermedades y la medicación excesiva nos está poniendo en peligro"**. (Para confirmarlo la Organización Mundial de la Salud, OMS, el 22 de agosto del 2007 anunció que, "de ahora en adelante vamos a descubrir, por lo menos, **una enfermedad nueva cada año**. La primera, dijo la OMS, es el: bioterrorismo". Lo que se le olvidó a la OMS es que **el bioterrorismo psicológico** es inherente a cualquier forma de terrorismo y que el sólo hecho de anunciar su posibilidad de existencia ya es un **acto bioterrorista**. Uno de los actos más bioterrorista que me ha tocado vivir es el del diagnóstico de una persona como positiva al SIDA. Sentenciar a muerte a una persona sin tener pruebas de que padece una enfermedad mortal, es parte del **bioterrorismo legal y académico**. Una persona que lea las advertencias de los folletos que acompañan a los tests de diagnóstico, se dará cuenta que cualquier ciudadano que aplique el sentido común –yo y tu que me lees– podemos dar positivos por 72 causas diferentes que no tienen un carajo que ver con ningún virus que todavía no se ha secuenciado, "como lo es" el que el estatus "medico-científico" califica como causa del SIDA, o sea, un fantasma. Los **falsos positivos** a cualquier test son el pan nuestro de cada día. ? Qué mayor acto de bioterrorismo que la posibilidad de hacerte –"tu mismo"–, en la soledad de tu hogar un test del SIDA?. Sólo. Sin asistencia. Recibiendo una **sentencia de muerte** ? Cuántos inocentes se habrán **suicidado**?. Pero, en la televisión abundan las propagandas para que con toda la comodidad y privacidad imaginables tu mismo te sentencies a muerte.

Del diario Las Américas, de Miami, 08-09-07, copiamos un párrafo de su editorial titulado "La

Sociedad y el Terrorismo" : "La paz social y las instituciones democráticas del orbe están severamente amenazadas y, más que amenazadas, agredidas por el terrorismo que tiene por objeto no solamente destruir a la sociedad existente sino construir una sociedad incompatible con la dignidad humana y con el equilibrio de la mencionada paz social". ¿ No es esto un bioterrorismo comparable a las atrocidades que se cometen a diario por culpa de los fracasos de los medicamentos, los que los recetan y los que los fabrican?. (Ampliaremos el tema posteriormente).

"El peor pecado contra nuestros semejantes no es el odio, es la indiferencia" (Bernard Shaw).

Estos detalles que definen una situación, demuestran que la medicina no es una ciencia como lo son otras disciplinas en las que se puede comprobar que un fenómeno determinado se repite, una y otra vez, siempre igual. Tal es el caso de la famosa **manzana de Newton** que siempre cae, gracias a la Ley de la Gravedad descubierta por aquél. La manzana nunca sube, siempre baja o cae. La característica fundamental de los fenómenos que la genuina Ciencia acepta como auténticamente científicos, son los que se pueden repetir siempre igual y con los mismos resultados. En medicina todo depende de cómo se encuentre la intuición y el humor del "médico-artista" que la manipula, tal como le puede suceder a un catante, a un bailarín, a un pianista, o a un equilibrista. Además, hay que tener en cuenta que las enfermedades no son la acumulación de una serie de datos estadísticos que puedan alimentar a una computodara para que ésta nos dé el resultado ansiado – antes de que se indigeste– tal como lo comenta el doctor Groopman.

El agua de mar es biógena y patogenicida para los microbios de procedencia terrestre que americen. Caso de la Escherichia coli, las salmonelas y otros microbios. Gracias al bello fenómeno de la **osmosis** el agua de mar es patogenicida e inactiva la materia orgánica terrestre**.** La vida salió del mar con la primera célula, cuando el agua de mar era isotónica. Sin agua no habría vida. Por ello el agua de mar es generadora de vida, es biógena. Tema que ampliaremos posteriormente.

Cobardía médico-científica
De otra parte, la terminología tipo "puede, puede ser, es posible, tal vez, podría o could be" es el idioma que precede a los "descubrimientos científicos" en materia de medicina que diariamente se hacen y que leemos en la prensa y el Internet, o escuchamos en la televisión y la radio; es la semántica dudosa de los "posibles **de-efectos** que podría tener" para la salud una droga estudiada bajo el más riguroso de los métodos científicos en cualquiera de las universidades de mayor prestigio del planeta. **Nunca afirman** los voceros del **"arte científico, o médico"**. No arriesgan. La **duda** y la inseguridad es manifiesta cuando promocionan sus "descubrimientos científicos" como si se tratase de la **propaganda** de una película a estrenar en la pócima temporada cinematográfica. Y, casi siempre, el descubrimiento fue hecho en los laboratorios con conejillos de Indias, monos, o ratones; por lo que "tendremos que seguir investigando –más subvenciones– para determinar si en 10 años lo podremos aplicar a los humanos". Aunque su falta de escrúpulos va más lejos, ya que utilizan, también, a humanos. Y así pasan las décadas, mientras la salud de los ciudadanos inexorablemente va, cada vez más, a menos.

Cuando los médicos escriben un libro, o dan una declaración, su lenguaje es inseguro, tal como lo citamos anteriormente. No tienen la valentía de decir: "**lo *que yo digo no es científico***". Pero, no tienen empacho en criticar y censurar a los naturistas que promovemos la prevención de las enfermedades a través de los conceptos inocuos que protegen la salud física y mental. Nosotros somos los charlatanes. No afirman porque no han experimentado con la salud, no la conocen. Lo de ellos es la enfermedad. Son guardianes de la enfermedad, no de la salud. Son cobardes, para reconocer de frente que sus recetas, **todas**, están condicionadas a su **toxicidad**. Cobardemente las farmacéuticas, y los médicos recetando, se lavan las manos, como Pilatos sus bolas, advirtiendo a los pacientes de los posibles peligros de sus **microbombas bioterroristas**, disfrazadas de píldoras, o cápsulas; o de ampollas, vacunas y sueros. **Para recetar la salud hay que practicarla** y no se puede recetar sobre lo que no se conoce. Los sanitaristas recetan medicamentos contra enfermedades idiopáticas –las que no tienen causa



confirmada. Qué valor, recetar sobre algo que se desconoce. Y quedarse tan tranquilos. ? Es esto ciencia, o charlatanería?. ? Es **bioterrorismo?**. Por lo menos, intoxicar o matar inocentes, es terrorismo.

Y estos artistas de la medicina son los mismos que han creado el bulo de una "ciencia médica" que, en definitiva, no existe. La medicina se basa en principios científicos que **bajo el más estricto y riguroso método científico** demuestran, un día tras otro, que lo que *"científicamente"* ayer habíamos aceptado como el *non plus ultra* de una técnica de curación infalible, **hoy es un grave error** que hasta puede matar por culpa de sus **de-fectos secundarios**. Y todos los días somos testigos de esos errores por causas "defectuosas"; casos de la **superaspirina** Vioxx (inhibidora del COX-2), o de los tratamientos hormonales en la menopausia, o del cáncer de mama, o de los antidepresivos que suicidan, o de la vacuna contra el carbunco.

Y estos mismos artistas médicos, basados en un arte que no es una ciencia exacta, han creado una Organización Mundial de la Salud (**OMS**), dirigida globalizadamente desde el Centers for Deseases Control (**CDC**) de Atlanta –transnacionales farmaceúticas– y la Federal Drug Administration (**FDA**) de USA –Monsanto–, para dictar los parámetros sobre los que se rige la Salud Pública que padecemos en la Tierra. Como obedientes ejecutores de esas directrices se encuentran las diferentes **Federaciones Médicas** internacionales que asesoran a los **Ministerios de Sanidad** de los países del planeta, dictando parámetros sobre la Salud Pública que, definitivamente, son los responsables del **fracaso mundial de la medicina**.

Los hechos demuestran que el 90% de las personas toman medicinas, el 60% está obesa, el 80% tiene sobrepeso, y que el 99% de los mayores toman medicinas y están enfermos.

En USA, solamente, y según el médico Batman ("You're Thirsty") sesenta millones de personas padecen de hipertensión, ciento diez mil de dolor crónico, quince millones de diabetes, diecisiete millones de asma, 50 millones de alergias , cien millones de obesidad y el 80% tienen sobrepeso. No hay ni un sólo americano sano; todos tienen una farmacia en el baño de la casa y un pastillero en el bolso de salir a la calle. Si esto sucede repartido entre 300 millones de norteamericanos –les toca a varias enfermedades por persona–, quiere decir que el imperio de las enfermedades programadas por las transnacionales del dolor y el sufrimiento ya ha invadido al resto del mundo. ¿ Es esto **bioterrorismo**? **¿ De quién es la culpa?**. Nuestra no.

Ignorar a los padres de la fisiología (Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger) y a los Premios Nobel, por dos veces, Otto Warbürg (respiración celular) y Linus Pauling (nutrición celular), es una de las fallas más grandes de la medicina y de las Ciencias Biológicas; al igual que olvidar al individuo como ser holístico. Pero más grave aún ha sido ignorar a René Quinton, un sabio sin papeles –de moda en estos tiempos para los que somos inmigrantes, o balsero-pateros– que con sus **Leyes de la Constancia:** Marina, Osmótica, Térmica y Lumínica demostró que el 70% del peso corporal de todos los vertebrados, incluidos el hombre y la mujer, es agua de mar isotónica. Agua de mar que contiene todos los nutrientes orgánicos, biodisponibles y alcalinos para que cada una de las células de los 100 trillones que constituyen un organismo, pueda cumplir con las altas funciones que le han sido encomendadas, al máximo de su potencia, actividad y vitalidad.

Sabios o genios **sin papeles**, además de Quinton, fueron Thomas Alba **Edison**, Winston **Churchill**, Pablo **Picasso**, o Henry **Ford**, por citar algunos personajes de la historia que podrían servir de ejemplo para imitar a los doctores, o PhD, que dirigen en las universidades las escuelas para profesionales que tienen que ver con la Biología, pero que olvidaron que ésta es la Ciencia del Agua, ya que sin agua no hay vida. (Ha sido un paréntesis hecho para recordarles a los científicos que para ser un genio ,o un sabio, no hay que tener certificados universitarios, pero sí conocimientos y honestidad).

En los océanos el comportamiento, o "estilo de vida", de los animales que viven en sus aguas rodeados de virus y bacterias -mayor biomasa del planeta- se encuentra la clave de la salud



integral. En alta mar sin necesidad de suplementos nutricionales, vacunas, hormonas, o antibióticos, los peces y los mamíferos marinos viven y se reproducen saludablemente. En los océanos no existen las enfermedades degenerativas, ni las infecciosas –epizootias y zoonosis- que en la Tierra devoran a los humanos. **El agua de mar es biógena y patogenicida**, dijo el Dr. Javier Martinez. En las costas el hombre destruye los ecosistemas y la fauna paga las consecuencias. Los delfines, las ballenas, las focas, los manatíes y los osos polares, entre otros, son especies mamíferas, como los humanos, de los que tenemos mucho que aprender en materia de salud.

La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida, dijo Quinton. Si los científicos, la medicina y las llamadas *"Ciencias Biológicas"* ignoran lo más fundamental de la fisiología, es decir, la composición del medio interno –agua de mar– de todos los vertebrados, incluidos los humanos, qué podemos esperar de los que dicen que cuidan la salud. ¿O es que cuidan la enfermedad?. ¿A qué intereses sirven?, la respuesta la da Groopman en su libro.

Precisamente, por ignorar la composición del medio interno marino de los vertebrados, algo tan fundamental, la medicina y sus primas, son las responsables del fracaso de la Salud Pública mundial, tanto a nivel curativo como preventivo. Motivo por el cual, recae en los gremios sanitaristas la responsabilidad del fracaso en la prevención de las enfermedades que, como demuestro en el libro, se puede lograr gratis.

La **desnutrición** es la causa fundamental de todas las enfermedades de los seres vivos, tanto en los animales como en las plantas –la salud comienza en el suelo. La homeostasis o equilibrio en el organismo sólo se consigue con la aplicación de la asistencia integral y holística en la que son maestros los animales marinos.

Los **hechos**, según el doctor Gerome Groopman, confirman que en las universidades los sanitaristas se forman como si las escuelas de medicina, a través del arte de la alquimia, convirtieran a sus estudiantes en auténticos robots-autómatas producidos en serie. Cerebros lavados. Por supuesto, dirigidos por la macrocomputadora de los Hermanos Mayores –CDC y FDA–. Las *"enseñanzas"* universitarias descartan que sus alumnos aprendan. No es lo mismo **enseñar** dogmas que enseñar a **aprender,** a razonar libremente. Las universidades, basadas en sus dogmas, **enseñan** a sus pupilos de las ciencias biológicas, especialmente a los de la medicina, a utilizar principios estadísticos, donde el individuo-paciente se convierte en *una **cosa** etiquetada numéricamente* que le transforma en un ente descerebrado. No se considera al individuo como a un ser que tiene cuerpo, mente y emociones. Sólo se atiende al **cuerpo físico** examinado bajo el prisma de las computadoras a las que se alimenta con datos estadísticos obtenidos de un individuo-paciente bajo los principios científicos de los laboratorios y las técnicas diagnósticas. Técnicas que no tienen en cuenta la idiosincrasia del paciente, el contenido de su entorno cultural y familiar, o de su configuración holística. Todo lo cual conduce al fracaso de la medicina, ratificado por el propio Groopman quien no es, precisamente, un especialista formado en las escuelas del naturismo clásico, sino en la Universidad de Harvard. Definitivamente, en las escuelas de medicina no enseñan a sus alumnos a **tratar** a los pacientes. Los estudiantes de medicina, que luego serán médicos, aprenden a **mal-tratar** a sus futuros pacientes con fármacos. Y, también, aprenden a ignorar lo que es el concepto holístico. Para los *"médicos científicos"* los que pregonamos los conceptos holísticos, somos unos charlatanes.



CAPITULO UNO

FRACASO DE LA MEDICINA Y LAS DIETAS

"Los miembros de la comunidad científica comparten principios, creencias y valores similares. Por lo que, en vez de actuar bajo los principios reales y aplicados de la ciencia, la mayoría se dejan llevar por las influencias políticas, sociales y económicas que les rodean."

(Karl Popper)



científicos vs Ciencia
Este libro es el anti-libro. No es un libro "científico".

Este anti-libro se basa en **los hechos y el sentido común**. La Ciencia también se basa en los hechos y el sentido común. Los que se autocalifican de científicos deberían explicarnos los hechos. Pero, están muy ocupados buscando, o copiando, bibliografía para cumplir con el sagrado deber de investigar bajo las normas más estracitas del más riguroso de los métodos científicos. Motivo por el cual, en el campo de la farmacología y la medicina, el fármaco que hoy es un descubrimiento "científico" que "podría" acabar con el cáncer, la arteriosclerosis, o la diabetes, mañana es un medicamento que hay que sacar del mercado porque es un **"veneno-tóxico"**. Pero, estos fracasos mortales del **"club"** integrado por la medicina, los médicos y los "científicos", con anterioridad, habían recibido la luz verde para atacar a sus semejantes con todo un "arsenal terapéutico", pero tóxico.

Luz verde que fue concedida por las autoridades sanitarias del más alto nivel "científico" de cada país –FDA, CDC en USA–, después de haber sido bendecida por la Organización Mundial de la Salud Globalizada. ¿Y quién carga con los muertos de los fracasos?. ¿ Se trata de un bioterrorismo científico-académico legalizado oficialmente por el status?. Ya se lo dijo Don Quijote a su escudero Sancho, después de perder la batalla contra los ejércitos enemigos conformados por una manada de ovejas y carneros, conducida por inocentes pastores armados de hondas y piedras: ***"nos hacen creer lo que ellos quieren que creamos"***, balbuceó el adolorido caballero.

Investigadores somos todos. Esto es lo que ignoran los que se autocalifican como científicos de la investigación. Desde un niño que fascinado observa cómo las hormigas caminan en procesión, una detrás de otra en perfecta formación, a un cerebro como el de Einstein, todos somos investigadores. No es ningún privilegio ser investigador. Es un derecho como comer, ser libre, defenderse y reproducirse. El instinto de investigación es uno más de los 5 instintos, o reflejos incondicionados, que el Premio Nobel Iván Pavlov descubrió en 1904.

Este anti-libro no es un libro de cocina. Para eso hay listas que encabezan "científicos" como Andrew Weil ("Vinos y Quesos"), Nicholas Perricone, Arthur Agatston ("La Dieta South Beach"), La Dieta Atkins y similares. Ya todos somos mayorcitos, por lo que nuestra propuesta es:

UNO ¡No creas en nadie ! (incluidos nosotros)
DOS ¡Infórmate!
TRES ¡Comprueba!

Duda de los tests o pruebas de laboratorio, especialmente los contaminados con el cuento de los "genes", y si vas a un "control de rutina", recuerda que saldrás recetado, aunque tu salud sea como la de un toro. El anti-libro La Dieta Delfín discute los fracasos de la medicina y las dietas, y te da la información que no te han dado otros libros, porque ninguno de sus autores sabe que un 70% de su cuerpo es agua de mar. Para recetar la salud hay que practicarla.

¿De quién se ríe el delfín?
El delfín se podría reír de nosotros los humanos por el hecho comprobado de que los mamíferos marinos mantienen su peso corporal estable y no enferman de obesidad, ya que su hambre es **"puntual"**. No como la hambruna crónica que padecen los obesos humanos a quienes les "engorda el agua que beben y el aire que respiran". Además, el delfín se podría reír de nosotros porque sabe que mantiene su medio interno, o peso corporal, que es 70% **agua**, pero agua de mar isotónica –igual que en los humanos– con un pH alcalino óptimo, mientras que casi todos los humanos lloramos porque no sabemos que el 70% de nuestro peso es agua de mar, pero con un pH ácido, corrosivo, ardiente, y echando fuego y humos tóxicos.

Y los médicos con sus recetas lo que hacen es echarle más gasolina a la ácida hoguera humana

que arde en nuestras entrañas. ¿No es esto bio-terrorismo científco-académico? –lo comprobaremos con argumentos oficiales del estatus sanitario. Los médicos y los científicos, definitivamente, desconocen lo que instintivamente saben los delfines sin haber tenido que ir a la Universidad. Lo repetimos, todos los vertebrados, incluidos los humanos, somos en un 70% agua de mar. Con este libro pretendemos dar un alerta sobre el olvido colectivo de que **la vida surgió del mar** y que la “ **la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida**” (Quinton). La primera célula salió del mar como el producto más inteligente que parió la sopa marina. El caldo olvidado. Ese olvido ha llevado al fracaso de la medicina manipulada por los aprendices de brujo con títulos universitarios. Olvidar que **el suero de la sangre humana es un caldo similar al de la sopa marina** nos ha llevado, entre otras cosas, a que tu seas o puedas llegar a ser un: **obeso**. Y a cosas peores. En tus manos está utilizar el sentido común para analizar los hechos sobre el binomio salud-enfermdad que padecemos, y que denunciamos aquí, para obrar en consecuencia y “**vacunarte orgánicamente**“ contra las enfermedades.

Todas las enfermedades son ácidas comprobó el Premio Nobel -dos veces- Otto Warbürg quien nos enseñó el mecanismo que utilizan las células para **respirar**. Si las células no respiran, porque no reciben **oxígeno**, se asfixian y mueren, y con ellas nosotros. Y añadió Warbürg: **“donde hay alcalinidad y oxígeno no puede haber enfermedad, ni cáncer”**. Pero, los médicos y los sanitaristas lo han olvidado, si es que alguna vez lo supieron.

Los peces y los mamíferos marinos –delfín– son los seres vivientes que tienen el más alto **consumo de oxígeno** (ml.O2 x 1Kg x 1’) debido a que hacen ejercicio racionalmente, se nutren orgánicamente –no químicamente– y viven relajadamente, sin estrés, meciéndose al compás del vaivén de las olas. Son hechos que hemos comprobado científicamente y que merecen ser imitados. En el mar no existe la desnutrición –causa de todas las enfermedades– porque los animales marinos como el delfín se nutren con la **sopa marina**, orgánica, biodisponible y alcalina. El alimento más completo del planeta Tierra –no es lo mismo alimentar que nutrir–. El único completo, de los orgánicos, que pueden consumir todos los vertebrados para nutrirse orgánica, biodisponible y alcalinamente. Sin olvidar, lo volvemos a recordar, que el 70% del volumen de todos los vertebrados es agua de mar isotónica.

Mientras los humanos mal alimentados y peor nutridos engordamos, los mamíferos marinos *en alta mar mantienen su peso corporal estable**. En alta mar no hay obesos.*** *L*os humanos, por culpa de nuestro estilo de vida erróneo, nos convertimos en “sedentaristas”. Sedentaristas, por ejemplo, que como *Porcus bípedus, variedad marranensis*, detrás del volante de un carro que manejamos estresadamente gritando y gesticulando aparatosamente, somos capaces de insultar a nuestros semejantes por el simple hecho de que alguien nos pida “paso” educadamente cuando conducimos nuestro vehículo en la calles de nuestra ciudad. Hasta el Papa de Roma estableció un decálogo sobre los pecados capitales que cometemos en el tráfico. Si no tratamos de calmarnos en el tráfico de la vida que transitamos fumando y comiendo pizzas y hamburguesas ácidas que, a la vez, regamos con colas tan ácidas que son capaces de limpiar y dejar los bornes de una batería superoxidada como bandeja de plata pulida y reluciente, lo repito, o nos calmamos o nuestro propio organismo nos lo cobrará muy caro. Por si fuera poco, nos envenenamos y acidificamos más con las píldoras antidepresivas, los somníferos, las superaspirinas, y sus primos y primas, que por sus **de-fectos** secundarios **mal-tratan,** cultivan y crían –específica y exclusivamente– todo tipo de enfermedades degenerativas, especialmente cuando las personas las ingieren por prescripción médica.

El agua de mar no es agua con sal de mesa química e inorgánica. El agua de mar está integrada por los 118 minerales de la tabla periódica, orgánicos y biodisponibles en la concentración de 35gr. disueltos en 965cc. de agua. Agua de mar que tiene un pH alcalino de 8.4 que, a su vez, se encarga de absorber la mayor cantidad de anhídrido carbónico que está saturando e intoxica al planeta. El cloro, en la cantidad de 29%, y el sodio, 19%, por cada litro de agua de mar, están divorciados, o disociados en los océanos. Ese cloro y ese socio **NO son cloruro de sodio** (NaCl) químico inorgánico.

Además, el agua de mar contiene la **sopa marina** integrada por: ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, fito y zooplancton (krill-omega-3), huevos y larvas de peces, y material particulado orgánico, lo cual conforma una sopa marina que posee todos los nutrientes que necesita cada una de los 100 billones de células que constituyen tu cuerpo. La primera célula y la vida salieron del mar. **La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida**; y no es, solamente, una frase poética de René Quinton (1904).

Todas las enfermedades son causadas por culpa de la **desnutrición**. Y ácidas. La mayoría de los humanos nos “alimentamos” con comidas **desnutridas** ya que, al no ser orgánicas, biodisponibles y alcalinas, sino elaboradas artificial y químicamente, lo que hacen es mantenernos desnutridos y promover todas las enfermedades. Por ser comidas desnutridas nos la pasamos con **hambre**. Hambre que es la primera causa de la obesidad. Una persona que se nutra con alimentos orgánicos, biodisponibles y alcalinos, como el agua de mar, no padecerá de **hambruna permanente** y tampoco engordará.

Un niño **culturalmente** y por culpa de los paradigmas, mitos y dogmas científicos, rechaza el agua de mar con todos los nutrientes que necesita para estar sano, pero el sistema le obliga a beber con fruición las colas que le acidifican y envenenan, traidoramente, por culpa de los químicos tóxicos que las integran.

Está demostrado científicamente que la sangre –medio interno– de los vertebrados, incluidos los humanos, necesita de todos los minerales, traza incluidos, que se encuentran en el agua de mar. En consecuencia, la concentración isotónica del **agua de mar es el sustituto ideal del plasma sanguíneo**. Hecho que se ha comprobado científicamente. Y que he investigado personalmente con profesionales y científicos certificados por el status académico.

¿Quién es más inteligente un delfín, o un humano?

¿Por qué el delfín está siempre contento?. Porque, como ya dijimos, aunque es un mamífero como los humanos, vive en libertad, se nutre orgánica y alcalinamente, y hace ejercicio racionalmente, todo lo cual le permite tener una vida relajada y ser FELIZ. El ejercicio y la relajación permiten al hombre y a los animales producir, automáticamente, las hormonas de la felicidad, las endorfinas –“inocua y orgánica morfina”–, además de que multiplican la energía que producen sus mitocondrias. Todo gratis. ¿Por qué el hombre está triste y llorando?. Porque, lo repetimos, casi siempre está estresado, deprimido, ardiendo de acidez y, en consecuencia, enfermo. Su psicoplasia, o lenguaje corporal, es un libro abierto que refleja su estrés celular y mental consecuencia de sus tensiones angustiosas. **El hombre no es libre por ser prisionero de la memoria y adicto a los malos pensamientos**, lo que le desencadena tormentosas descargas de adrenalina que acidifican e irritan su organismo, además de promover la **inflamación**, síntoma que es el denominador común de todas las enfermedades. Por estar desnutridos, los humanos somos prisioneros del hambre y de la hambruna en el tercer mundo. Con el agua de mar la nutrición llega directamente a la célula por lo que desaparece el hambre. El hombre no vive relajado y, contradictoriamente, es sedentarista, lo que le impide, a través del ejercicio físico, producir más energía –ADN-mitocondrial– y endorfinas promotoras de las defensas orgánicas, o anticuerpos.

Por si fuera poco, los humanos vivimos sometidos a la programación permanente de una **campaña mediática de Terrorismo Científico-Sanitario**

Dogmas científicos + Corrupción = Terrorismo científico

Muerte anunciada. La campaña mediática está orquestada por las industrias farmacéuticas, las universidades, las revistas científicas y los gremios médico-sanitaristas que mantienen a la ciudadanía en una permanente zozobra, o estrés, desencadenante de la acidez que conduce a cualquier tipo de enfermedad. Como una muerte anunciada, en **otoño-invierno** tenemos las

gripes, en **primavera** las alergias y en **verano** el cáncer solar, además de lo peligroso que es el aire acondicionado en julio y agosto –tema muy europeo: los cambios de temperatura. No hay forma de vivir en paz. Para el status sanitario no existe la manera de prevenir angustias que se pueden evitar gratis. Es una programación masiva para que la población viva pendiente de los médicos y comprando cuanta píldora, vacuna, o crema pongan de moda. A nivel global. La peste aviar, las cepas extra-resistentes de un bacilo tuberculoso, las vitaminas y los antioxidantes que no sirven para nada –aumentan el riesgo de muerte según los científicos-, las superaspirinas que matan, las vacunas controversiales, el mercurio y el pescado, la tuberculosis en los aviones... Una locura. Si todo esto y más no es **bioterrorismo**, ¿qué es?, ¿ ignorancia?, ¿ hay algo peor?. No pasa un día sin que se promocione una futura enfermedad contra la que, inmediatamente, aparecen vacunas y tratamientos que se encargarán de dispersar, epidémicamente, sus **defectos** secundarios. De todo esto se encargan la Organización Mundial de la Salud, OMS, la FDA y el CDC americanos, como lo demostraremos posteriormente.

¿Por que los africanos y el tercer mundo, que NO se vacuna contra el “smallpox” o viruela, actualmente NO padecen de viruela? –Jenner y Pasteur fracasaron. El territorio desnutrido –Claude Bernard– es la causa de las enfermedades, no los microbios. Los animales criados ecológicamente no se vacunan, no se desparasitan, no reciben fármacos. Y viven en libertad, se ejercitan, comen orgánica y alcalinamente, no se estresan, son felices. No enferman. Viven sanos sin fármacos ni vacunas. **Los microbios no son la causa de las enfermedades, son la consecuencia**. El desequilibrio del **pH** en el Sistema de Regulación de Base Celular –Alfred Pischinger–, es la principal causa de las enfermedades. Los médicos lo han olvidado.

¿Cual es la diferencia entre un animal irracional y otro “racional-civilizado” ?. Que el “irracional” vive sin someterse a los dogmas científicos que cultivan la enfermedad y luchan ferozmente contra la salud. ?Pueden las vacunas, la dietas chatarra, los fármacos y el estrés diario mantener sanos a los humanos?. Ni por casualidad. Imposible. Los desnutridos no tienen, ni siquiera, la capacidad de que su Sistema Inmunológico reaccione a las “vacunas”. Por eso fracasan y seguirán fracasando las vacunas. Igual que pasa en los animales con la vacuna de la aftosa en el ganado y otras enfermedades, que aún vacunando permanentemente aparecen nuevos brotes. Los animales desnutridos, incluidos los humanos, estamos condenados a padecer cualquier tipo de enfermedad. Las estadísticas oficiales que publicamos reflejan los hechos que ratifican lo que decimos.

Los científicos, que no la Ciencia, llegan a extremos tales que no saben si un virus tiene o no tiene agua en su composición, o cómo se hidratan los mamíferos marinos –caso delfin–, o que ellos mismos son agua de mar en un 70%. ¿ Se puede confiar en esta gente?. No. Se lo demostraremos. Tampoco saben si los tests-pruebas que hacen del SIDA, o la tuberculosis, por ejemplo, dan positivos porque tienen anticuerpos beneficiosos y, por lo tanto las personas o los animales están sanos y “vacunados”, o si dan positivos porque tienen una infección y, en consecuencia, están enfermos; pero, ¿enfermos sin síntomas?. Los **falsos positivos** al SIDA lo pueden ser hasta por 72 diferentes causas que van desde una gripe al estrés causado por un despido del trabajo. Usted puede estar sano, sin síntomas de nada, pero si se hace la prueba del SIDA y da falso-positivo, inmediata y obligatoriamente lo tratan, **de por vida**, con tóxicos anticancerígenos –sea bebé o adulto– y usted, además de conseguirse gratuitamente una **sentencia de muerte** lenta y dolorosa, arruinará su vida y la de sus seres queridos, sin ninguna necesidad.

SIDA (un detalle que define una situación): Robert Gallo, autoproclamándose descubridor de un inexistente virus, el 23 de abril de 1984, en Washington, además desmentir y robarle a Luc Montagnier “ideas disparatadas y falsas” sobre la causa del SIDA, anunció que dos años después tendríamos una “vacuna” contra el SIDA. Han pasado 23 años y todavía no han aislado el “virus” y , por supuesto, no lo han secuenciado y, por lo tanto, no existe la vacuna. Pero sí se ha gastado 10 veces el presupuesto de la Guerra de Irak en medicinas tóxico-venenosas que no han curado ni a UNA sola persona de SIDA. Todas mueren. Millones han muerto “legalmente” por ingerir AZT y antirretrovirales tóxicos.



Naturaleza bioterrorista. Lo más ridículo e insultante que se pudiera imaginar sobre la Naturaleza lo dijo Anthony Fauci: **la Naturaleza es bioterrorista**. Fauci, el zar del SIDA y gurú del Centers for Deseases Control, CDC de Atlanta, oráculo de la "Salud Pública" mundial, tuvo el descaro de anunciar una **"vacuna imperfecta"** contra el SIDA, tal como lo publicó en "The New England Journal of Medicine", de mayo del 2007 y hasta el diario madrileño de El País lo repicó el 20 mayo del 2007. Esto raya en el colmo de la locura de unos "científicos" envueltos en tantas mentiras como las dichas para ir a la guerra de Irak. Posteriormente más comentarios sobre el ladrón que descubrió el fantasmal "virus" del SIDA, Robert Gallo, Premio Príncipe de Asturias, con su carnal socio el francés Luc Montagnier.

Más ironías: el 16 de septiembre del 2007, el diario "El Nuevo Herald de Miami" publicaba una nota donde que decía: ""El premio Lasker por servicios públicos Serra presentado al doctor Anthony Fauci, director del Instituto Nacional de Alergia y Enfermedades Infecciosas, por su colaboración en difundir los esfuerzos del gobierno en contra del sida y el **bioterrorismo**". La zorra cuidando a las gallinas.

Piensa: te ayudará a **no ser obeso y adelgazar** saber que el 70% de tu volumen corporal es agua de mar, pero en la concentración de 9gr. por cada litro. Isotonizar el agua de mar, de 35g/L, te permitirá quemar grasa. El agua metabólica es la consecuencia de que por cada 1gr. de grasa que quemes, producirás 1.07gr. de agua (H2O) en tu organismo que isotonizará la hipertónica del mar. Además de calmar tu hambre; en el libro se explica ampliamente el tema. Mide centímetros, no calcules calorías, no peses alimentos y quítate el hambre que es la causa de tu obesidad y desnutrición, origen , a su vez, de tus enfermedades.

En alta mar no existen las enfermedades degenerativas que padecemos los humanos. En los océanos no existen ni las epizootias, ni las zoonosis que son las enfermedades que pueden transmitir los animales a los humanos. Multitud de autopsias hechas en mamíferos marinos de alta mar –Maynard Murray– han demostrado que, aunque tienen gruesas capas de grasa debajo de su piel, sus arterias se mantienen limpias y flexibles como las de los animales marinos más jóvenes. Ponle sabor marino y alcalino a tu nutrición y vivirás sano y feliz. Todas las drogas farmacéuticas, por ser químicas, son ácidas. Evita la acidez.

Maynard Murray, médico y naturista propulsor de la agricultura y la ganadería con agua de mar en USA

En las **universidades** no se enseña la nutrición, tapono el ejercicio físico y menos el entrenamiento ideo-motor. **La Medicina no es una Ciencia**. La Medicina es un Arte, dijo Paracelsus en el siglo dieciséis. Y los artistas del gremio médico son los que tienen la (esperanza de vida) más corta de los habitantes de la Tierra. Sus miembros se mueren antes que los integrantes de otras profesiones. Además, los médicos también mueren antes porque la Farmacología es una Ciencia, pero la farmacoterapia que practican para mal-tratar a sus pacientes, y a ellos mismos y sus familias, tampoco es científica. Por algo todo el mundo sabe que hay unas Ciencias Exactas, como las Matemáticas, la Física, o la Química. Si a éstas las llaman exactas debe ser porque las otras: no EXACTAS, son arte.

Para recetar la salud hay que practicarla. "Es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino" dijo en mayo del 2007 el editor, por doce años, del Brititsh Medical Journal, Richard Smith –ampliamos el tema posteriormente.

Nuestro objetivo: demostrar porqué debemos olvidar todas las dietas y medicinas tóxico-venenosas que solo hacen más ricos a los ricos, y porqué deberías empezar a aprender de la inteligencia animal que está representada simbólicamente por el delfín titular de este libro. Con ello disfrutarás de un estilo de vida holístico e integral basado en la nutrición, el ejercicio y la mente. Todo gratis y gracias a que el mar nos pertenece a todos y nos da el ejemplo a seguir.



El fracaso de todas las dietas: South Beach, Atkins y las otras

Del libro "La Dieta South Beach" que ha vendido millones de copias en USA, cuyo autor es el cardiólogo de Miami Beach Arthur Agatston, copiamos: "Los beneficios de las estatinas –Lipitor vs. colesterol– compensan con creces los posibles **peligros**. Entre los médicos nunca han existido dudas serias con respecto a si es prudente tomarlas. Considere lo siguiente: **la mayoría de los cardiólogos mayores de 40 años que conozco toman alguna estatina, incluso quienes no tienen indicios ni antecedentes de problemas cardíacos**. El medicamento no es barato –el costo anual anda por los $3.000-, pero los resultados lo valen". Hasta aquí una sarta de afirmaciones que confirman por qué los médicos son los profesionales que tienen la más baja esperanza o expectativa de vida de todos los graduados universitarios,

Arthur da por sentado que los **fármacos** que recetan todos los médicos tienen **de-fectos** secundarios cuando dice: "compensan con creces los **posibles peligros**". Aunque no tiene "dudas serias". Parece que en cardiología y medicina hay dudas serias, menos serias, poco serias, pero hay dudas. Qué cara más dura. Los médicos se han acostumbrado tanto a los "**defectos o peligros secundarios de las medicinas**" que los admiten como una rutina natural. Las cajas de cigarrillos anuncian que el **tabaco** es causa de cáncer y que, además, **mata**. Pero no importa, nos siguen vendiendo el veneno y la gente sigue fumando. ¿Cuál es la diferencia entre el aviso contra el tabaquismo y las advertencias interminables que acompañan a todas las medicinas que recetan los médicos y nosotros compramos?. ¿Por qué el Papa no saca otro decálogo –ya sacó el del tráfico automotor– para controlar las muertes ocasionadas por los **defectos** secundarios de los **fármacos** que recetan los médicos y sanitaristas?.

Un cardiólogo español, Valentín Fuster, del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) anunció la **'polipíldora'** que, según afirma Ginés Sanz, desde hace un año director del departamento de Investigación del CNIC: " la polipíldora que contiene aspirina, estatina y un inhibidor, es una idea que nació en una publicación en 2003 de dos investigadores ingleses". Esta noticia apareció en la prensa madrileña en julio del 2007. Lo sorprendente es que se propone como un **"tratamiento genérico"** para administrar la polipíldorita a todas las personas con problemas cardíacos. Pero, lo más sorprendente y trágico es que se va a proponer la polipildorita para que todo el mundo la ingiera como **"prevención"** de la primera causa de muerte en el mundo occidental: las enfermedades cardiocirculatorias. Sin importar las consecuencias catastróficas que van a generar estos fármacos tóxicos, cuando existen formas naturales y gratuitas de prevenir las catástrofes que estos aprendices de brujo nos proponen con sus prescripciones
facultativas. Con la propuesta de la polipildorita el Calcium Club de Arthur, el de la "South Beach Diet", queda globalizado. Los cardiólogos no sólo se quieren "autoenvenenar" o suicidar, sino que nos quieren llevar por delante a todos los ciudadanos de occidente. Si esto no es terrorismo científico, "que venga Dios y lo vea". Ojo: la **adherencia** es el factor fundamental del "concepto polipildorita", para evitar que a la gente se le olvide tomar muchas píldoras diariamente, ahora, con una sola, bastará para seguir enfermo, o para enfermarse si no lo estaba. Un nuevo **"concepto cardio-económico**".

Y si la medicina no es una **ciencia**, sino un **arte**, ¿con qué derecho "pontifican científicamente" los cardiólogos-artistas?. El que ellos se intoxiquen con una dieta a base de aspirinas, superaspirinas y estatinas químicas –tal como lo dijo Arthur–, no significa que los demás tengamos que seguir su comportamiento suicida, simplemente porque se consideren sabedores de una verdad que califican con toda seguridad como "posible", tal como lo afirma el mismo Arthur.

El colmo del abuso de las estatinas, por ahora, se alcanzó cuando el diario madrileño de El Mundo, del 21/08/07, publicó las conclusiones de un trabajo hecho en **niños** por especialistas en Medicina Vascular de la Universidad de Amsterdam, Holanda, en el que "como la colesterolemia es una enfermedad genética" –error grave– "para decidir si comenzar o no el tratamiento –con estatinas–, los médicos deberían **sopesar los beneficios** y los riesgos basándose en la situación del paciente y las preferencias de los padres". Esta medicina que sufrimos es tan

“científica” que hay que **sopesar los riesgos**. Y, ¿echar una moneda al aire, no sería mejor?. Todos estos médicos y científicos son tan obtusos que hasta serían capaces de administrar los venenos que recetan hasta a sus hijos. Claro, que después de “sopesar” muy bien los riesgos.

Por si fuera poco, el mismo Arthur Agatston en la contratapa del libro de Joy Bauer, “Food Cures”, ha tenido el valor y la cara dura de afirmar que: “Joy Bauer ha creado una gran fuente de comprensión para demostrar que una dieta saludable es un buen arma para combatir las enfermedades de nuestra Western civilization- causada principalmente por nuestro **tóxico estilo de vida**”. Yo le pregunto a Arthur y sus colegas médicos: ¿ de quién es la responsabilidad de que esto haya sucedido. ¿ Quién ha permitido esta intoxicación masiva?. ¿Los guardianes de la Salud Pública?. Exactamente, “los guardianes” , contesto yo. Los mismos que dicen consulte con su médico, o con su cardiólogo, para que le diga que siga con el estilo de vida de la Western Civilization y se atiborre de estatinas –tóxicas– para “prevenir” la primera causa de muerte en el mundo. Definitivamente, Arthur y sus colegas viven en un mundo cuyo estilo de vida es la **contradicción**. De esa contradicción, si rectifican, pueden salir cosas buenas. Pero resulta que siguen ensoberbecidos creyendo fervientemente de que son verdaderamente los pontífices y administradores de la salud de sus vecinos y , como consecuencia, tenemos una colección de gordos que sigue aumentando progresiva y geométricamente gracias a sus dogmáticas decisiones. Mediten sobre estas proyecciones:

El diario madrileño El Mundo del 27 de Julio del 2007 publicó una nota, firmada por Beatriz Roselló, donde señalaba que: “ Los investigadores de la Universidad Johns Hopkins (Baltimore, EEUU) han realizado un estudio que muestra que en el año 2015, si se mantiene la tendencia actual, ser gordo será lo habitual en Estados Unidos (y el mundo globalizado)... Los trabajos analizados en el estudio, que ha sido publicado en la revista ‘Epidemiologic Reviews’, utilizaron como indicador de sobrepeso el índice de masa corporal (IMC). Las conclusiones del estudio muestran que los niveles de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños estadounidenses, se han duplicado desde 1970 y que esta tendencia va en aumento”.

¿De que sirven las dietas de los colegas Arthur y Atkins –que en paz descanse después de morir “prematuramente” por atracarse de carnes grasosas?. ¿Dónde está la efectividad y la posibilidad de popularizar esas dietas?. ¿Dónde está su poder “gremialcolegial” para cambiar estos patrones de salud que cuidan las enfermedades – promoviendo las estatinas–, en vez de cuidar la salud de los ciudadanos?.

Esta manera soberbia de que <“si nosotros los cardiólogos tomamos estatinas y somos los que sabemos, los demás deben hacerlo aunque no lo necesiten y no tengan los $3.000”> tal como lo escribió Arthur, es la que pone al status sanitario paras arriba contra la pared. La reacción de **Michael Moore** –aunque no la comparto en su fondo por estar equivocada y quedarse corto en algunas apreciaciones– ya marca una nueva etapa contestaría contra un sistema sanitario corrupto a nivel mundial, tal como lo demostramos en este libro. Un sistema que ha fracasado como se argumenta posteriormente. Con LA DIETA DELFIN no necesitarás ir a la playa de Miami a pagar menús costosísimos en sus restaurantes, sino que, por el contrario, en el mismísimo South Beach te proveerás de una dieta, con sopa marina incluida, que te saldrá **gratis**. Algunos dietistas como Arthur han puesto de moda dar listas de restaurantes famosos donde comer “económica y sanamente”.

Tanto la dieta de **Atkins**, como la de South Beach, o la de Young (“The pH Miracle”) al que nos referiremos posteriormente, pasan por alto el concepto integral de cualquier fórmula para conservar la salud y prevenir las enfermedades. Y es que sus dietas, dirigidas a los obesos, que no a la prevención de la obesidad, desconocen que un cambio de estilo de vida no se logra si no se tiene en cuenta el entrenamiento ideomotor, o cualquier técnica de relajación que nos permita penetrar el subconsciente y cambiar nuestros malos hábitos, o comportamientos –cambiar el chip–, que nos han sumergido en la enfermedad de la obesidad, o el sobrepeso. Además, tanto la dieta Atkins, como la South Beach, demuestran que el tema del ejercicio físico –angiogénesis– no lo dominan, porque se nota claramente que los que escribieron esos libros desconocen el



valor de las valencias físicas. Valencias físicas, que según el concepto de LA DIETA DELFIN, tienen una interacción físico-mental, u holística, que es fundamental para que una dieta pueda alcanzar el éxito que busca el que la pretenda practicar. Otra cosa es perder el tiempo.

¿Son la **universidades culpables** de esta catástrofe sanitaria que padecemos?. Sin ninguna duda: son culpables todas las universidades del mundo. Yo fui y soy testigo, además de ser una de sus víctimas.

Leyendo las primeras páginas de la dieta South Beach, cualquiera se da cuenta que Arthur, su autor, afirma que el tenía una **"panza"** en el abdomen consecuencia de su **ignorancia** en materia de nutrición. Que fue en los 90s, dice el mismo Arthur, cuando se asustó, junto con su esposa, al mirarse en el espejo y descubrir sus "michelines". Y pensó que tal vez había algo que corregir en su propia alimentación, para disfrutar de una mejor estampa en las playas miamenses. Hasta entonces, ¿ que había aprendido, o sabía, sobre nutrición Arthur?. Nada. Igual que el 99% de sus pares médicos, ya que en la Universidad enseñan muchas cosas interesantes, pero en los cursos regulares nada de nada sobre la nutrición, el ejercicio físico, o la mente.

El mismo Arthur textualmente escribe en su libro "La Dieta South Beach":

"Al igual que la mayoría de los médicos, no estaba muy enterado de la ciencia de la nutrición. Por lo tanto, mi primera tarea consistió en estudiar todos los programas para bajar de peso... Y Arthur abunda: A la vez que adquiría esta **educación** también leía los textos especializados en cardiología acerca de la difusión de una cosa llamada el síndrome de resistencia a la insulina y sus efectos sobre la obesidad y la salud del corazón". Más recientemente, en el 2007, Arthur el creador del "Calcium Club". En su nuevo libro "The South Beach Heart Program", textualmente dice: "Desde el primer momento que me gradué en la escuela de medicina, tuve un gran interés en prevenir las enfermedades **cardíacas**, pero **no sabía cómo**". Y ahora tampoco, digo yo. Está claro que las universidades ni enseñaban, ni enseñan una medicina holística cuyo fin primordial es prevenir, **no curar**, pero **sí tratar con fármacos** que es lo que sigue haciendo Arthur cuando, en el mismo libro afirma:"Nosotros prescribimos drogas que bajan el colesterol –**estatinas**– y otras medicaciones que han probado previenen los ataques cardíacos y las embolias".

Desde luego, el Calcium Club de Arthur está superadelantado con relación a sus colegas en materia de intentar prevenir –saben donde están perdidos–, pero a pesar de las quejas y los libros publicados sobre las dietas South Beach, el mismo Arthur confirma que en el año 2006 sus colegas han batido todos récords de **diagnóstico invasivo** en materia cardíaca. Y da cifras: "más de un millón de angioplastias para destapar arterias se realizaron el año pasado ... además de 467.000 operaciones cardíacas de bypass". Al mismo tiempo, Arthur llama a sus colegas **cirujanos mentirosos**, porque esas operaciones no logran los resultados que anuncian antes de practicarlas y, por si fuera poco dice: "esos procedimientos, muchas veces no sólo no prolongan la vida de los pacientes, sino que ni siquiera les hacen sentir mejor".

A comienzos de este siglo es que los sanitaristas y los médicos se han dado cuenta de su ignorancia nutricional y ahora andan predicando letanías holísticas como loros. El testimonio está en el mismísimo libro de Arthur cuando se refiere a que **los cardiólogos más famosos del mundo no sabían nada** de los peligros de la obesidad y su influencia nefasta en las enfermedades del corazón y la salud en general. Y ahora siguen sin estar al día en materia holísitica, aunque se permiten criticar y debatir todos los conceptos naturistas que siguen ignorando porque, según el propio testimonio de Arthur, **no recibieron educación universitaria** sobre el tema HOLISTICO. Pero, siguen pontificando sobre lo que ignoran en base a su soberbia respaldados por una "estampita" –"título universitario"– que les acredita como médicos, los mismos que dicen que "nosotros **somos los únicos que sabemos** de salud". Ahora hablan de nutrición y ejercicio –la mente la tienen olvidada- como los loros que recitan y no se enteran de lo que dicen. Y no entienden lo que dicen, porque nunca lo han practicado. Tampoco saben lo que es una nutrición alcalina porque no la siguen, la prueba está, por ejemplo, en que no se han



enterado que la leche es ácida. Estos detalles de la personalidad de Arthur definen una situación grave del acadecimismo. Una situación caracterísitica y definitoria de una etapa nefasta de la enseñanza universitaria de las Ciencias Biológicas, de consecuencias fatales para la Salud Pública mundial. En La Dieta Delfín describimos los detalles de esta catástrofe.

Tanto la dieta South Beach como la Atkins, tienen como fundamento y denominador común lo que dice en su introducción el libro "Lo Esencial de Atkins": "El Método Atkins está basado en el principio de que su cuerpo quema carbohidratos y grasas para obtener energía. Reduzca significativamente los alimentos ricos en carbohidratos como la pasta, el pan, las papas y los azúcares y su cuerpo quemará grasas –incluyendo las que ha almacenado- para obtener energía. El resultado es que usted perderá peso". Lo que es cierto si, además, se hace ejercicio racionalmente, y se vive relajado y sólo **se estresa positivamente**, como lo hacen, como rutina, los peces y los mamíferos marinos. Es decir, añadiendo un cambio de estilo de vida que, solamente, se conseguirá gracias al entrenamiento ideo-motor que proponemos en este libro, o con otras técnicas mentales que penetran el subconsciente.

Como buenos médicos, los que se dedican a cuidar las enfermedades sobre el tema de la de prevención no quieren saber: nada de nada. Sus dietas son para los gordos. El sistema sanitario, comandado por los médicos, "que son los que saben", de lo único que entienden y es de prevenir lo que mal-tratan, para que no se agrave. Prevenir el agravamiento es el objetivo de los sanitaristas y médicos. Pero, haciendo todo lo posible para que la gente se enferme, eso sí que no se agraven los pacientes enfermos, porque si se agravan se pueden morir y se acaba el negocio. En estos tiempos los médicos se llenan la boca hablando el lenguaje esotérico del cuento de los genes. Por supuesto, estos curanderos van de la mano de los "científicos" que se pasean por los laboratorios universitarios y de las transnacionales farmacéuticas. Pero, ya lo dijo un médico cuerdo – los hay pero no les hacen caso– el Dr. Alfonso Martinez Arias: **"Una enfermedad no se puede ni se debe reducir a la malfunción de un gen"**. Y añadió: **"Sospecha de un medico que diga que tu problema de salud es genético"**. Entre los cuentos genéticos está el de que a través de un gen se podrá hacer un tratamiento individual y "puntual" sobre una enfermedad determinada en cualquier persona. Primero la carreta y luego los bueyes. En Venezuela dicen: ya tenemos montada la fiesta, ahora vamos a por el muerto – como los chinos. Hay más sobre el tema.

Según Arthur, "La Dieta South Beach" es seguida por millones de americanos gracias a que ha vendido cantidades descomunales de libros. Indudablemente que le creemos, ya que por culpa de sus ventas los americanos padecen la **pandemia de obesidad** más grande que jamás registró su historia.

Don Colbert es un médico de Orlando, Florida-USA, que escribió un libro interesante, "The Seven Pillars Health". Don es uno de los pocos dietistas que le da la importancia que se merece al **agua**. El alimento por excelencia, sin el cual, al igual que pasa con el aire y el sol, sería imposible la vida. Pero, como la inmensa mayoría de los médicos se deja tentar por la soberbia, aunque es un puritano que basa sus conocimientos en la Biblia. Al comienzo de su libro dice que la diferencia entre su libro y los de los demás es, fundamental y principalmente, porque él, Don, es médico. Los que no somos médicos –"humanos"– no sabemos de nutrición. Todos los libros, por muy malos que sean, tienen su "chispita" de diamante que brilla y aporta luz al conocimiento. Son los conocimientos los que importan. No los títulos. Personas sin títulos son los que más hablan y difunden esa agua que ocupa con todo merecimiento el primer capítulo del libro de Don porque según señala: el 70% del cuerpo es agua; los músculos 70%; el cerebro 85%; la sangre 82%; y los huesos 25%. Pero Don, a pesar de ser médico, no se ha dado cuenta de que esa agua que tanto pondera es: agua de mar. Agua de mar que es la madre de todas las aguas. Recomendamos leer este libro que también se hace eco del tema del pH, aunque no con el énfasis que merecería.

Bioterrorismo científico-académico legalizado

El diario El Mundo, Madrid, 27-12-07, con la firma de J.L. De La Serna comparaba a las



industrias **farmacéuticas** con las del **armamento**. Las industrias del terror. Las del bioterrorismo. No es exagerado mi concepto del **bioterrorismo** aplicado al combate **contra la salud**. Con el subtítulo de **EL LASTRE DE LA IMAGEN** textualmente decía el periódico madrileño:

"La vulnerabilidad de cualquier compañía cuyo **negocio** sea, en el fondo, la salud,-?o la **enfermedad**?- es extrema". Ha bastado que las farmacéuticas no hayan tenido en cuenta ese detalle -y que se hayan destapado algunos **escándalos** significativos- para que la sociedad las sitúe en la misma posición que las tabaqueras, las petroleras y hasta la **industria del armamento**... El público tiene que percibir que la industria está comprometida con el desafío de la innovación y la ciencia y **no sólo con sus propios beneficio$$$**. Y Serna continuaba con la necesidad de:

"Diseñar la investigación, los ensayos clínicos y el resultado de las terapias con **esquemas muy diferentes** a los usados hasta ahora"**.** Lo que quiere decir que hasta ahora las **farmacéuticas** sólo se preocupaban de esquemas muy bien definidos: sus **beneficio$$$**. Sin importarles la salud de los ciudadanos.

El diario El Nuevo Herald de Miami, con fecha 23 de agosto de 2007, en su página 6-A, "Metro/Broward", con título de "Condado" y subtítulo de "Medicamentos", reportaba: "La Universidad de Miami (UM) anunció ayer el lanzamiento de un innovador estudio en el que se **investigará cuáles son los efectos reales de los medicamentos con receta médica una vez que salen a la venta al público**... para estudiar a fondo que tan seguros son los medicamentos, algo que hasta ahora no se había hecho... "Hasta ahora lo que sabemos sobre las complicaciones con los medicamentos es información anecdótica", señaló Pascal Goldschmidt, el director de la Escuela de Medicina Miller de la UM... Donna Shalala, la presidenta de la Universidad destacó que cerca de dos millones de personas en el país han sufrido una reacción adversa a sus medicamentos este año... "Obviamente, algo en nuestro **sistema no está funcionando**, y este programa va a seguir y ofrecerá soluciones basándose en la ciencia y la investigación".

Que una Universidad de tanto "prestigio" como la de Miami, de donde salieron los primeros disparates sobre el SIDA y el AZT, en los 80s, venga a reconfirmar las barbaridades que, a nombre de la ciencia guardiana de la Salud Pública, se ejecutan contra los ciudadanos de todo el mundo con 2 millones de víctimas solamente en USA, es la prueba más fehaciente de que el bioterrorismo científico-académico ha tenido luz verde para actuar impunemente. Y la seguirá teniendo hasta que estos estudios, o investigaciones científicas de la UM, se terminen para bien de la Humanidad. Qué cara más dura. Confirman que se venden medicamentos que no son seguros, después de que pasaron por todas las "pruebas científicas" que certifican el CDC y FDA. Y los gremios permanecen callados ante estos escándalos confirmados por la Shalala de la UM.

Si a esta catástrofe se añade la anunciada el 22 de agosto del 2007 por la Organización Mundial de la Salud, OMS, donde anuncian el invento, mínimo, de una enfermedad nueva por cada año, las transnacionales farmacéuticas tienen más que garantizado su pobre porvenir a costa del bioterrorismo que siembran los guardianes de las enfermedades. La OMS tiene la desfachatez de anunciar al bioterrorismo como la primera y una de las posibles fuentes de pandemias mundiales próximas a descubrirse. Como si con ellos y sus anuncios estresantes no tuviésemos suficientes **pandemias bioterroristas** que temer.

El escándalo de este **anuncio dogmático-académico** fue tan desafortunado que en España, al día siguiente, el madrileño diario El País, 23/08/07, titulaba: " Sanidad considera "alarmista" la advertencia de la OMS sobre el incremento de las pandemias infecciosas" y luego continuaba con: "El informe anual de la Organización Mundial de la Salud señala al bioterrorismo, al Síndrome Respiratorio Agudo y Grave y al vertido de residuos como nuevos peligros". Y continuaba El País: "El director general de Salud Pública, Manuel Oñorbe, ha asegurado hoy que

el mensaje lanzado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su último informe, donde apuesta por la cooperación internacional para frenar el avance de las enfermedades infecciosas en el mundo, es
"adecuado" para países de Asia o Latinoamérica, sin agua potable ni medios para defenderse de este tipo de males, pero "algo alarmista" para países como España, donde "estamos preparados" para enfrentar una pandemia de este tipo y poder llegar a controlarla".

A Manuel y sus colegas, que tienen descuidada la Salud Pública Mundial, pero que cuidan muy bien las enfermedades, les debería dar vergüenza que "esas pandemias" sucedan en los países donde no hay **agua potable**. Nos cansamos de denunciar y gritar que la mitad de las escuelas del mundo no tienen agua –www.seawater.org– y que en 1.400 millones de Km. de costas se podrían paliar muchos de los problemas de hambre y del agua en la salubridad y la higiene con el **agua de mar**, pero Manuel y sus colegas permanecen sordos. En estos casos, para Manuel y sus colegas, los alarmistas – ¿terroristas?– somos nosotros, los denunciantes. Hay que matar a los mensajero.

Impunidad y escalada del bioterrorismo sin fronteras
El Nuevo Herald" (Miami 05-10-07), con la firma de Larry Margasak, sobre un cable de la agencia **Associated Press**, titulaba:

"Fallas en laboratorios de gérmenes". En su contenido se denunciaba que desde el año 2003 más de cien accidentes y embarques con los **gérmenes y toxinas más peligrosos para la salud**, que se manipulan en todo el mundo, **están perdidos**. Y que la cifra sigue aumentando en la misma medida en que más laboratorios están participando en la "jugosa jugada". Larry Margasak, textualmente dice:

"**Nadie ha muerto** en las fallas –de los laboratorios– y las autoridades normativas indicaron que el público **no ha corrido peligro** alguno durante los incidentes". Y sigue la acotación: "En algunos casos los laboratorios no han informado sobre los accidentes, como lo exige la ley. Los accidentes abarcan empleados mordidos o arañados por animales infectados, pinchazos con agujas y otros incidentes, según las investigaciones de Associated Press hechas sobre reportes **confidenciales** presentados a las autoridades normativas federales".

"Los informes -continuaba Larry- describen accidentes con **ántrax**, virus de la **influencia aviar**, viruela de monos y **bacterias** causantes de epidemias en 44 laboratorios en 24 estados... La cifra de accidentes ha aumentado constantemente... En agosto –se refiere Larry al año en vigencia, 2007– los laboratorios habían reportado 36 accidentes y **embarques perdidos**, el doble que durante casi todo el 2004". Larry, después de abundar en la falta de controles de los laboratorios, "reconfirma":

"Por ello, no hay autoridad definida que identifique los riesgos de proliferación en estos laboratorios". La entidad vigilante, aclaramos nosotros, debería ser la Oficina de Fiscalización del Congreso (GAO) que es la que alerta sobre esta falta de vigilancia – ¿otra contradicción?–. Sigue Larry: "La Entidad de Salud y Seguridad de Gran Bretaña concluyó que existe una fuerte probabilidad de que una **filtración de una tubería** en un **laboratorio británico** que fabrica vacunas contra la **fiebre aftosa** es el origen del brote ocurrido a principios de año".

Y Larry finaliza: "Los informes eran tan **secretos** que Washington se negó a entregarlos bajo una solicitud de la Ley de Libertad e Información citando una ley sobre el terrorismo biológico –**bioterrorismo** lo llamo yo– que tiene por fin evitar que los terroristas localicen los almacenes de las sustancias peligrosas y sepan quienes las manejan" . No debe ser difícil entre colegas bioterroristas contrastar información. De la misma manera que siempre existió intercambio y contrabando internacional entre la mayoría de los zoológicos. Todos somos animales, microbios y humanos incluidos.

De la anterior denuncia de la Associated Press, se deduce que mis apreciaciones sobre este



nuevo **fenómeno científico-bioterrorista** que nos invade no son exageradas. Cualquier ser pensante que aplique el sentido común a su razonamiento, deduce que si los microbios fuesen las causas de las enfermedades, en esos laboratorios ya hubiesen desaparecido de sus lugares de trabajo pasando al quantum, por lo menos, el 95% de sus empleados. Incluidos los sabios que los dirigen, los "científicos" de más prestigio del planeta. Lo que sería de gran beneficio para la Salud Pública Mundial. Que los que dicen que inventa tests, antibióticos anti-vida, antirretrovirales y fabrican las vacunas para salvar al mundo de las plagas que acabarían con el reino animal –"humanos y animales"– cometan semejantes fechorías en sus laboratorios y que se mantengan en secreto sus errores para ju$$$tificar u privilegio$$$, no deja de ser uno de los actos de **corrupción** más abominables que se puedan imaginar. Superan a la corrupción de los políticos que los alimentan. Por lo que una limpieza de tanta inmundicia sería una bendición para el planeta Tierra. Si estos **corruptos** soportan "mordidas", arañazos y pinchazos contaminados con microbios superpatógenos, y no se enferman de viruela o de ántrax –ni les pasa nada–, ni se desatan epidemias incontrolables, cuando se pierden los microbios en sus "**viajes intercontinentales**", quiere decir que las **causas** de las enfermedades **no son los microbios**, y que lo que es importante son los territorios, como lo decía Claude Bernard. Si esos cultivos "empaquetados" en tubos de ensayo, o placas de Petri, además, se pierden en el "correo" –recuerdan los sobres del ántrax después del 9/11– y no han provocado ningún foco de contagio en parte alguna del mundo, ¿ por qué el CDC va a armar un escándalo, como lo hizo en el caso Speaker –el abogado americano que necesitaba hasta de una cirugía para eliminar una cepa superpatógena causante de su tuberculosis pulmonar incurable– que voló a Europa para casarse?. Tremendo cuento. Este tipo de historias, hoy al descubierto, demuestran que las transnacionales farmacéuticas, que patrocinan las investigaciones en estos laboratorios tan seguros, tienen la impunidad necesaria a prueba de bombas, del CDC y el FDA, para seguir fabricando **píldoras y vacunas bioterroristas** para atemorizar a la opinión mundial y a los ciudadanos que se dejan embaucar por sus propagandas en las que tienen la cara dura de manifestar, con sus avisos-advertencias, que quienes se sometan a los tratamientos –preventivos o curativos– que compran recetados oficialmente por una cuerda de médicos ignorantes a los que se les olvidó hasta "el leer", pueden enfermar y hasta morir, sin derecho a reclamar. Y no pueden reclamar por el simple hecho de haber sido seducidos por una propaganda llena de falsedades legalizadas –y de letras pequeñas, caso del SIDA– que inmunizan y absuelven a las mafias farmacéuticas.

La GAO se lava las manos, como Pilatos sus bolas, diciendo que no tienen suficientes instrumentos para cuidar a los laboratorios. ¿ Y quién patrocina a los laboratorios?. Las transnacionales farmacéuticas que se sienten protegidas ante tanta indiferencia... Ya lo dijo Bernard Shaw: "**El peor pecado contra nuestros semejantes no es el odio, es la indiferencia**".

A uno le gustaría pensar que el oficialismo sanitario comete todos estor errores –de borrón y cuenta nueva– porque acepta mansamente, como una mentira repetida mil veces, que los fármacos que recetan los médicos y las vacunas que ponen, o mandan a poner, no tienen de-fectos secundarios, o alternativos, o más o menos serios –¿los hay serios o cómicos?– como dicen los americanos (serious alternative de-effects). Lo encuentran normal. No reflexionan. Los que reflexionamos somos los malos de la película, los "aguafiestas". Pero, "esos poco serios efectos colaterales" matan miles de inocentes niños y mayores todos los días. Si esto no es terrorismo científico, la guerra de Irak es una fantasía onírica, "al alimón", de Bush y Aznar.

El **lavado de cerebro** es tan grande que, además de afectar a la casi totalidad de los médicos de buena voluntad, afecta, también, a casi la totalidad de los fablistanes del periodismo científico que se dejan llevar por las facilidades que el sistema les proporciona. Sería hora de que utilizasen el sentido común, médicos y periodistas, y despertasen sacudiéndose de ese estado letárgico y pavloviano lavado de cerebro muy aguda y traidoramente inducido por el sistema sanitario globalizado. Las **técnicas pavlovianas** son reversibles. Aprovechen para autorrepararse.



Dos días después de que El Nuevo Herald, de Miami, publicase la nota sobre los extravíos microbianos de los laboratorios el Hermano Mayor del Nuevo Herald, The Miami Herald, publicó el domingo 7 de obtuve del 2007, una nota de la Associated Press que me motivó para escribir una ácido comentario en una de las pocas webs democráticas –¿hasta cuando?–que todavía tenemos en el planeta Tierra, me refiero al del Colegio de Veterinarios de Barcelona, Spain, al cual pertenezco con el No3105. La nota crítica:

“ Experts: “polio virus sparked by vaccine” (El virus de la polio esparcido por la vacuna)
The Miami Herald del 07-10-07
“The World Health Organization (WHO) and the U.S. Centers for desease Control (CDC) reported that dozens of Nigerian children have been paralyzed by a polio virus derived from the vaccine”, by Maria Cheng, Associated Press (A P). Después de que la colega periodista Maria comenta datos sobre el **fracaso de las vacunas** y resalta que la vacuna oral contra la poliomielitis en Nigeria es como **“combatir el fuego con fuego”**, o apagar el fuego con gasolina, una vez más **la AP denuncia** hechos trágicos que demuestran y comprueban que lo que vengo denunciando desde hace años en mis publicaciones, no son calumnias de un “fanático del naturismo”. Lo de **“apagar el fuego con fuego”** es una frase acuñada por un sabio del CDC de Atlanta, un tal Olen Kew, virólogo para más señas, **“porque esa es la mejor herramienta que tenemos”** dijo el orate Olen. Esa es la “respuesta científica” a la ignorancia producto de la filosofía de tratar y tratar, o vacunar, aunque los tratamientos y las vacunas incineren a los enfermos, o a los sanos que se comen el cuento de las vacunas, porque sus médicos no les informan sobre los que es su Sistema Inmunológio-nutrido. Y no informan porque son ignorantes de la prevención. Sólo saben tratar. Es mejor negocio tratar las enfermedades que prevenirlas –y no precisamente con vacunas.

Estos desastres sanitarios cometidos, especialmente, en el tercer mundo -caso de las ventas “clintonianas” de antirretrovirales/SIDA- ponen de manifiesto que la Salud Pública Mundial bajo la WHO y el CDC, está fomentando un bioterrorismo sin parangón, ni fronteras, que diariamente aniquila y enferma a millones de personas en el mundo. Y como dicen los nigerianos –según el reporte de María– se fomenta un exterminio que se aprecia en términos de racismo, o **de guerra religiosa**. (En USA, muchos han dicho que en el grupo faltan los gays). En Nigeria no tienen reparos en decir que es un **exterminio promovido por la “civilización” del Oeste contra el islamismo**.

AP señala que han sido varios países los afectados por la aplicación de las vacunas contra la poliomielitis y otras enfermedades. Las vacunas lo que han logrado es fomentar epidemias –para muchos líderes regionales: intencionalmente– tal como ha sucedido en Nigeria, República Dominicana, Filipinas, Haiti, China, Madagascar e Indonesia, entre otros países. En el 2001, en R. Dominicana y Haiti ya se presentó la gran tragedia de muchos **niños paralizados después de ser vacunados**. No sólo se quedaron paralíticos docenas de niños, sino que, además, se desató, después de las “vacunaciones oficiales”, una epidemia de polio entre los niños en esos países. Tal como, varios años después, 2005, ha pasado en Nigeria.

Mariah y la AP, después de hacer disquisiciones periodísticas sobre las vacunas inactivadas y otras menudencias científicas, que parece que no las entienden ni los “científicos” –al menos los que manejan las vacunas– resalta su reportaje con sub-título que en mayúsculas dice: KEEP QUIET, o sea: permanezcan calladitos todos los súbditos del sanitarismo-científico que rigen la Salud Pública Mundial y que atropellan a la Humanidad obligando a sus integrantes a intoxicarse y morir con los productos que elaboran las transnacionales farmacológicas que, a la postre, son los reyes del mambo sanitario mundial.

“Si hubiésemos dicho en el año 2001 lo que pasaba en R. Dominicana o Haití, la gente hubiese desconfiado de las sacrosantas instituciones del CDC y WHO”, da a entender el artículo periodístico de la AP. Se podría haber desatado una **resistencia ciudadana a cualquier otro tipo de vacunas** que se quieran “promover” (como las más recientes: aviar y papiloma en el



Western).

Un tal David Heymann, top capo de la poliomielitis en la WHO, tuvo las bolas de decir que "como la epidemia de **Nigeria es un tema operacional (operational issue) no era necesario compartir la información más allá de los comités científicos**". Que cara más dura. Mientras tanto, la epidemia de poliomielitis provocada por la WHO y el CDC, a toda hostia echando candela y los niños quemándose paralíticos o muriendo en la hoguera. ¿Alguno de los colegas que lee estas barbaridades legalizadas tiene hijos o nietos?. ¿Podría pensar el lector, por un momento, que uno de sus hijos o de sus nietos hubiesen recibido estas vacunaciones tóxicas y quedasen paralíticos o incinerados en la hogueravacunal?. ¿Se puede ser indiferente ante esta monstruosidad?. Bernard Shaw, lo repito otra vez, dijo: "El peor pecado contra nuestros semejantes no es el odio, es la indiferencia".

¿Qué puede decir ante todo esto Badiolita?. Esperamos una respuesta, porque el colega sí tiene poder para poner orden ante tanta barbaridad. (Badiolita= Dr. José Antonio Badiola, veterinario PhD, y gran jefe europeo del tema de las "vacas locas", al que nos referiremos más ampliamente, posteriormente).

No puedo imaginar a un amante de los animales indiferente ante una tragedia infantil-humana, aunque sea en Nigeria.
Escribe que algo queda.
Cordialmente, Ángel Grácia, col 3105
www.seawater.org ".

Hasta aquí mi nota sobre la tragedia universal de las vacunas que les ponen a nuestros niños en todo el mundo. Este es el comienzo ácido de lo que seguirá.

¿Mienten los médicos, el CDC, el FDA y las industrias farmacéuticas?
A comienzos de junio del 2007 los escándalos del Avandia y el Actos –tratamientos vs.diabetes– que involucraban al FDA (Agencia para el control de Drogas y Alimentos de USA), se sumaron a los del CDC (Centro para el Control de las Enfermedades de USA) de Atlanta, con el caso del supuestamente tuberculoso abogado americano Andrew Speaker. Ambas agencias, FDA y CDC, deberían sentar pautas para beneficio de la salud, pero aparentemente, demasiadas veces, trabajan en sentido contrario, o sea, a favor de la **difusión de las enfermedades**.

En el "caso tuberculoso" del CDC se demostró, en vivo, durante el programa televisivo de Larry King, de CNN, USA, del 7 de junio del 2007, cómo el CDC había "inventado documentos" –¿podrían se falsificados?– presentados ante el **Congreso de los representantes de Washington**, demostrando su incapacidad ante un caso de tuberculosis "superestreno" a todas luces, del que no se volvió a hablar, por cierto tiempo... mientras pensaban cómo salían del lío en el que se habían metido. Hasta llegaron a decir que la gravedad de la tuberculosis de Speaker era tal, que necesitaría de una **cirugía torácica**. En este caso, que lo dieron a conocer como un XDR-TB (extensively drug-resistant tuberculosis), la directora del CDC, Julie Gerberding, completamente desafinada, dirigió y cantó con la orquesta "cedeciana" en el Congreso de los representantes de Washington, para hacer gorgoritos con una lírica que entonaba, subliminalmente, la necesidad de defender las fronteras norteamericanas, tan impunemente vulnerables y vulneradas, así como la imperiosa obligación de los americanos de vigilar a los **terroristas latinos** que, a diario, se cuelan en USA a través del muro contra-mexicanos – barrera construida **en territorio que fue mexicano**. La cantidad de tuberculosos que han pasado las fronteras americanas es incalculable –nunca habían llamado la atención-, pero precisamente en junio del 2007, un caso de XDR-TB –del que sólo se han dado 50 en USA- resulta que es un peligro para la "seguridad nacional norteamericana". Qué casualidad, cuando el Congreso discutía la deportación de millones de **latinos**.

Pero, como contradicción, las agencias de la salud perdonan y no responsabilizan a los infractores de las reglas más elementales contra las enfermedades y los fármacos tóxicos,

porque USA es un país saturado de leyes, pero no de justicia. Como casi todas las naciones globalizadas. Los poderosos están eximidos del castigo carcelario; quedan absueltos si pagan unas multas ridículas, comparadas con sus ingresos corruptos y billonarios. ¿ Qué responsabilidad ética y moral tienen los médicos, como gremio, cuando callan ante tantos atropellos contra la Salud Pública y, por el contrario, siguen recetando fármacos tóxico-venenosos?.

Entre los que **mienten** impunemente, hasta que los agarran y pagan la multa para seguir mintiendo, están los científicos y sanitaristas del laboratiorio Pardue que con el producto Oxycontin ha engañado a jóvenes y mayores para convertirlos en adictos a su producto. Droga que, además, ha matado tantas personas como los insecticidas cucarachas. Para que el FDA (Agencia para el Control de los Alimentos y las Drogas de USA), interviniese en este envenenamiento colectivo, hizo falta que la mortandad llegase al 400%. La noticia se dio a conocer mediáticamente el 10 de mayo del 2007. Una vez más, a pocos les interesa darse cuenta que cada fármaco que receta un sanitarista, o un médico, es un “veneno-tóxico” que, como he dicho anteriormente, cría y cultiva enfermedades. Es una guerra biológica contra los inocentes. Una guerra científico-terrorista. Pero, el periodismo de investigación y denuncia se cruza de brazos cuando no es contestatario de que: “el poderoso que puede pagar no va a la cárcel; paga, se arrepiente en el confesonario judicial, y hasta la próxima”. Es el colmo que ahora anuncien que el fármaco Oxycotin se podrá seguir vendiendo, pero advirtiendo que es una droga adictiva y que te puede matar. La misma hipocresía que con el tabaco.

Caza de brujas y represión académica

The Suppression of Dissent and Innovative Ideas In Science and Medicine” es el título con el que se expresa James DeMeo, PhD, director del “Orgone Biophysical Research Laboratory” de Oregon, USA (demeo@)mind.net). En su publicación dice textualmente: “Two current books provide even more documentation on the **modern abuses of power by the FDA and medical community**. “**Dirty Medicine**: Science, Big Business and the Assault on Health Care”, by Martin J. Walker; and “Racketeering in Medicine: The Suppression of Alternatives”, by James P. Carter (Hampton Roads, Norfolk, Virginia 1992). Según DeMeo ambos libros: “provide well-documented evidence of the conspiratorial collusion between pharmacy companies, medical organizations and government agencies dedicated to “protecting” the public health”. Por supuesto, se refiere al FDA y al CDC americanos, monarcas globalizados al servicio de las transnacionales farmacéuticas y encargados de ejecutar: “ in the modern sciences, the suppression of new ideas and discoveries by unethical and repressive methods”, aplicando: “ “behind the curtain” the most vile and aggressive actions can be played out against dissenting heretics”. Y añade:”power politics is now dominant in the natural sciences, and especially so in medicine”. Y para ilustrar mejor sus denuncias DeMeo recomienda los libros: “Dirty Medicine : Science, Big Business and the Assault on Health Care”, by Martin J. Walker (Slingshot Press, London, 1993) and “**Racketeering in Medicine**: The Suppression of Alternatives”, by James P. Carter (Hampton Roads, Norfolk, Virginia 1992) que: ”provide well-documented evidence of the conspiratorial collusion between pharmacy companies, medical organizations and government agencies dedicated to “protecting” the public health”. DeMeo se extiende en denuncias contra **la mordaza del sistema** aplicada sin contemplaciones a los que nos atrevemos a enfrentarles con soluciones a lo problemas creados por sus dogma$$$ científico$$$ contra la Salud Pública Mundial.

2150 Páginas de medicinas tóxicas

PDR Guide to Drug Interacions, Side Effects, and Indications”, by THOMSON, es un libro de esos supergordos que contiene nada menos que 2150pgs. para una mejor, acertada y ”segura” selección de las drogas farmacéuticas y, además, detectar reacciones e interacciones adversas para así evadirlas. Interacción negativa que se puede desencadenar al combinarse las drogas, entre ellas mismas, o con los alimentos. Es decir, “no son específicas”. Ni una sola medicina es específica o exclusiva. La guía se acompaña con un Índice de De-fectos Secundarios que contiene 3.600 posibilidades negativas, para 4.000 productos; “¿y los demás?”. También trae la guía otro Índice de **Contraindicaciones y Precauciones**, en orden alfabético, con la

advertencia de usarlo cuando se presente el problema, o sea, cuando ya alguien haya pagado el pato y no haya "remedio". Esta es la manera científica de los organismos oficiales de respaldar una Medicina que nunca ha sido menos científica que ahora, cuando las industrias farmacéuticas son las que marcan los patrones de conducta de los médicos-artistas que las ejecutan como auténticas marionetas al servicio de los intereses creados por una industria a la que no le importa la salud de los ciudadanos, sino los negocios corruptos a costa de la ruina económica, el dolor y la muerte consiguiente de quienes consumen, por prescripción médica, tóxicos y venenosos fármacos autorizados oficialmente por las autoridades sanitarias globalizadas. Paovlovianamente, no me cansaré de repetirlo.

Queda bien claro que las medicinas **no son específicas** de ninguna enfermedad, ni de sus síntomas, o lesiones, por lo que, en consecuencia, los serios y peligrosos de-fectos secundarios indeseables, son inevitables. Y a toda esta bazofia tóxica de medicinas, le llaman terapia científica, porque se ha basado en los más rigurosos y estrictos de los métodos científicos vigentes. !Qué cara más dura!.

El diario madrileño El Mundo del 30-06-07, al referirse al tema de las Industrias Transnacionales farmacéuticas afirmaba que su reputación social está dañada. En un sondeo realizado en EEUU, esta industria ocupaba el puesto número 13 en 'honradez' de una lista de 17, por detrás de las aseguradoras y de la del automóvil, según la firma consultora PricewaterhouseCoopers (PWC). Acepta la firma que: "Aparecen nuevas enfermedades y necesidades médicas" –(¿quién las inventa?)- por lo que es imprescindible un:"Cambio de enfoque. Hasta ahora, la base del negocio farmacéutico residía en desarrollar medicamentos para tratar enfermedades. El rumbo, según PWC, debe cambiar. Uno de los objetivos del futuro debe ser la prevención" (-¿ y en el presente cómo está la prevención?: no interesa-). Como contradicción a estos comentarios la PricewaterhouseCoopers señalaba: **"la libertad de prescripción del médico es cada vez menor**, ya que abundan los **protocolos de tratamiento**, una suerte de libro de instrucciones sobre cómo y con qué tratar cada dolencia.".

Está bien claro que **no hay libertad del ejercicio de la medicina** y que lo que les espera a los médicos es cumplir a rajatabla con una serie de protocolos de tratamiento que si los infringen "pudieran" –lenguaje científico– ser sometidos a los tribunales de "ética" de los colegios de médicos que gobiernan sus territorios de ejercicio profesional. Tal cual sucede en los juicios televisivos donde los detectives que no cumplen con los protocolos policíacos en la escena del crimen, son los culpables de una negativa actuación de la justicia. Justicia que, en el caso médico de incumplimiento de los protocolos conllevará la sanción al médico que se atreva a salirse de las directrices que impondrán las farmacéuticas que son las que, en definitiva, manejan al CDC, el FDA y los colegios médicos globalizados.

Lo lamentable de todo esto es que el 95% de las enfermedades podrían ser prevenidas gratuitamente, educando a la población. Me refiero a la población del llamado primer mundo. Lo que pasa en los países subdesarrollados es harina de otro costal.

Como otro **testimonio** del mismísimo sistema establecido, el diario madrileño de El Mundo, el día martes 11/09/2007 y firmado por María Sainz, publicaba lo siguiente:

"Un estudio que ha analizado el registro de los efectos secundarios generados por los medicamentos en los últimos **siete años** concluye que el número de este tipo de reacciones se ha triplicado durante ese tiempo. El crecimiento de la población y el uso intensivo de tratamientos farmacológicos son algunos de los responsables de ese incremento".

En la revista '**Archives of Internal Medicine'** se hace eco de este nuevo trabajo, que se basa en el Sistema de Informes sobre Efectos Secundarios de la **FDA** (Agencia estadounidense del medicamento). Se trata de una información que llega de manera directa a la FDA o a través de los propios fabricantes de fármacos. Los autores analizaron los partes recibidos por este organismo -los informes 'MedWatch'- entre 1998 y 2005. Transcurrido este tiempo, se incluyeron



en el estudio más **467.800 efectos secundarios**... Las consecuencias adversas severas registradas en 2005 fueron casi tres veces mayores que las de 1998 (89.842 y 34.966, respectivamente). El número de **muertes experimentó un incremento** similar (de 5.519 a 15.107)...“El sistema existente no está protegiendo de manera adecuada a los pacientes, lo que subraya la importancia de los informes recientes a la hora de urgir una legislación, una política y unos cambios institucionales que parecen estar lejos de alcanzarse”, concluyen los expertos.

Manipulaciones tuberculosas del CDC
El 5 de Julio del 2007 el diario madrileño El Mundo, titulaba con: “El viajero con tuberculosis, segundo capítulo”. Luego subtitulaba con:

“El viajero que generó alarma mundial está afectado por una tuberculosis menos peligrosa. Pide a las autoridades estadounidenses que se disculpen por causar pánico. Pese a la tuberculosis, Speaker viajó a Grecia para casarse.” El periódico continuaba:

“A finales de mayo, Andrew Speaker despertó las alarmas de todo el mundo, después de tomar dos vuelos transoceánicos infectado por una agresiva cepa de tuberculosis, resistente a la mayoría de los fármacos disponibles. Ahora, las autoridades sanitarias de EEUU han comprobado que su enfermedad no es tan peligrosa como se pensaba. El **paciente quiere que se disculpen**.”

El caso de Speaker llevó a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de EEUU (los CDC) a adoptar una medida radical: ordenaron su **cuarentena** forzosa, algo que **no se había hecho en las últimas cuatro décadas**. La decisión se tomó después del periplo de Speaker por **medio mundo**, así que los CDC también se apresuraron a contactar con los pasajeros de esos vuelos por si ellos también se habían infectado.

Muchos viajeros mostraron entonces su enfado con el enfermo, acusándole de irresponsable. En contra de las advertencias médicas, había viajado desde EEUU a Europa para casarse e irse de luna de miel. Por entonces, sabía que sufría tuberculosis pero simplemente le recomendaron no viajar. Cuando ya estaba en Europa, los CDC descubrieron (al menos así lo pensaban entonces) que Speaker estaba infectado por una agresiva cepa del bacilo (la llamada tuberculosis extremadamente resistente o XDR TB) y le ordenaron ponerse en manos de las autoridades sanitarias locales, pero el enfermo optó por regresar a EEUU.

Ahora, los médicos que atienden a Speaker en un hospital de Denver, junto con los CDC, han comprobado que no está infectado por la XDR TB, sino por una bacteria algo menos agresiva, la multirresistente. Ayer lo explicaban en rueda de prensa.

Nuevo cruce de acusaciones:

El anuncio ha vuelto a desatar la controversia en torno al caso. En la misma reunión con los medios, un representante del hospital leyó un comunicado de Speaker, que se ha manifestado “increíblemente aliviado”. “Ha sido un mes increíblemente largo y difícil, pero hoy es un día de alivio para mí y mi familia.

En cuanto al pánico internacional que se ha creado después de mi diagnóstico erróneo y el modo en que se manejó mi caso, sólo puedo esperar que estas noticias ayuden a calmar el miedo de la gente que volaba conmigo”, reza el comunicado. “Creo que losdel **CDC**] deben una disculpa a la gente a la que asustaron.... **Crearon un gran pánico internacional**. Atemorizaron a millones de personas en todo el mundo”, ha declarado a la **CNN**. (Cometario: Este pánico internacional, ¿ no es **terrorismo científico**?).

Sin embargo, el organismo estadounidense no habría cambiado la urgente respuesta al viaje de Speaker. “La respuesta de salud pública adoptada en este caso fue sensata y apropiada”, declaró Mitchell L. Cohen, director del Centro de Coordinación de Enfermedades Infecciosas de

los CDC, durante una rueda de prensa, donde se dieron a conocer las novedades del caso. “Es mejor pecar de prudentes”.

“Es importante recordar que este paciente tiene una tuberculosis multirresistente, que es una significativa preocupación de salud pública”. Es decir, lo que cambia es el tratamiento, pero las medidas de salud pública son las mismas: “Sin duda, la gente con
estas infecciones no debería volar en líneas comerciales”, añadió Cohen. Para este especialista del CDC: “el caso indica nuestra **necesidad de mejores tests** para ser capaces de diferenciar qué gente está infectada con qué cepas sus características y mejores modos de tratarlo”. Y seguía El Mundo con la explicación dada por los científico, después de que el reportero exigiera contestación a una pregunta muy lógica:

“Pero, ¿cómo es posible que unos análisis diagnostiquen una bacteria y los nuevos tests detecten otra diferente? –preguntaba el periodista–. No tiene por qué tratarse de un error, explicaron ayer los expertos. Según Cohen, “existe la posibilidad de que el paciente tuviese unas cuantas cepas de esa bacteria [extremadamente resistente], pero la bacteria predominante es una cepa multirresistente”. **Un mismo enfermo puede estar infectado por más de una cepa de tuberculosis**.”. Hasta aquí, casi todo lo que publicó El Mundo.

Mejorar tests significa que se corrobora lo que venimos predicando desde hace tiempo, que los “científicos de las Ciencias Biológicas”, no digo los otros, son unos manipuladores que en materia de tests como éste y el del **SIDA**, son tan ignorantes como yo. La diferencia es que yo no creo en sus tests y ellos, a fuerza de repetir lo que dan como seguro –aunque no sea cierto–, después de muy serios y exhaustivos estudios hechos con el más riguroso de los métodos científicos, se creen el cuento de que si alguien sale positivo a uno de sus tests, quiere decir que está contagiado y enfermo, aunque no tenga síntomas de nada y se encuentre mejor de salud que los doctorcitos que le examinen. Todavía no se han enterado de que ellos mismos dicen que quien está vacunado tiene anticuerpos, o sea, defensas contra una determinada enfermedad y se encuentra inmune y supersano. Pero, los mismos anticuerpos producidos por un organismo como consecuencia haber estado en contacto con el microbio y salir victoriosos porque el Sistema Inmunológico reaccionó igual que si lo hubiesen vacunado, esos anticuerpos, repito, ahora resulta que lo que demuestran es que la persona está enferma, aunque no tenga síntomas, como sucede con infinidad de “enfermedades”. Cuando les conviene la persona está inmunizada y, si no, está infectada y hay que tratarla. Esta indigestión científica no les ha convenido digerirla, ni a nivel humano ni animal. Produce má$$$ este lenguaje cantinflesco, como veremos en el siguiente párrafo.

Además, para luchar contra este “brote de tuberculosis” tan resistente, hacen falta **1.800 millones de euros** que, por casualidad, cobran protagonismo en el mismo momento que aparece el “Caso Speaker”. ¿ De quién es la responsabilidad de la reaparición de esta superresistente tuberculosis, cuando hace tiempo que la gente se había olvidado de una enfermedad de la que sólo quedaba la fantasmal sombra de una película de cine?. Se supone que de la Organización Mundial de la Salud, OMS, y sus epidemiólogos. Que cara tan grande y tan dura. Saquen sus propias consecuencias cuando lean lo que publicó por las mismas fechas del “Caso Speaker”, 22 junio del 2007, el madrileño diario de El Mundo:

“Para dos años, la OMS lanza un plan de 1.800 millones para combatir la tuberculosis resistente. El objetivo es prevenir cientos de miles de casos de la enfermedad antes de 2008. Un total de 1.800 millones de euros hasta 2008. Es la cantidad de dinero que destinará la Organización Mundial de la Salud (OMS), junto a la Asociación Stop TB, para la implantación de un plan de respuesta urgente que haga frente al aumento de casos de tuberculosis resistentes en todo el mundo. “La tuberculosis extremadamente resistente (XDR-TB) es una amenaza para la seguridad y estabilidad de la salud global”, afirma la directora general de la OMS, Margaret Chan”. Y continuaba El Mundo con lo más importante:

<”Uno de los elementos clave de este plan es garantizar el suministro de fármacos de calidad



para tratar las cepas resistentes de la enfermedad en los países más desfavorecidos">, señala el doctor Marcos Espinal, Secretario Ejecutivo de la Asociación Stop TB ('Detén la Tuberculosis'). Tremendo negocio para alguien.

Continuando con el tema de las pruebas el primer análisis se hizo con un bacilo resistente a casi todos los tratamientos que se utilizan contra la tuberculosis, mientras que las nuevas pruebas (basadas en tres muestras extraídas del afectado) muestran que la bacteria predominante en el enfermo responde a uno de los tratamientos de primera línea. Por tanto, se trata de una cepa multirresistente o MDR TB.

Aunque según Cohen el paciente aún necesitará tratamiento por dos años, "ahora tenemos un régimen que es más potente, así que creemos que su pronóstico es mejor. Ahora revisaremos el asunto de si necesita cirugía o no", explicó durante la rueda de prensa el doctor Charles Daley, del National Jewish Medical and Research Center de Denver, donde está ingresado Speaker. "Ahora tenemos múltiples fármacos con los que trabajar". Polémicas aparte, los nuevos resultados "son una buena noticia para Speaker", resumió Daley.

El día 3 de Julio del 2007, en la cadena televisiva internacional NBC (MSNBC) de USA, se retomaba el caso del abogado Americano Andrew Speaker, como consecuencia de que el CDC de Denver, Colorado, a través del vocero doctor Randall Reves, del Denver's Jawidh Medical and Research Center, rec-tificaba diciendo que el caso de la tuberculosis de Speaker, diagnosticada como de las incurables, era curable y que la alarma desencadenada por la directora del CDC, Julie Gerberding, en el Congreso de los EE.UU. era injustificada. Los sabios científicos del CDC, que en mayo del 2007 investigaron científicamente una broncoscopia que le hicieron a Speaker en marzo, después de todo ese tiempo y el escándalo internacional que armó la agencia de la salud americana sobre la tuberculosis intratable del joven abogado americano, llegaron a la conclusión de que era tratable y que ni Speaker, su joven esposa, su familia y todos los que viajaron en vuelo internacionales con el "tuberculoso" estuvieron expuestos a ningún riesgo. Que todos sus contactos pueden dormir tranquilos, porque así lo ha decretado tan infalible organización como la que ha hecho, en materia de salud, el mayor de los ridículos internacionales que jamás se hayan podido pensar. Además, según El Mundo, los "expertos especialistas" dijeron: "Ahora revisaremos el asunto de si necesita cirugía o no" –de la que se libró Speaker–, explicó durante la rueda de prensa el doctor Charles Daley, del National Jewish Medical and Research Center de Denver, donde está ingresado Speaker". Para finales de Julio del 2007 el CDC anunciaba que Speaker había mejorado –¿milagrosamente?– y que ya no constituía un peligro para la Salud Pública Mundial. Increíble.

Pero, todo pasa por debajo de la mesa, gracias al periodismo científico que tanto auge y espacios ha conquistado gracias al abundante y fantasioso material gráfico que le proporcionan las transnacionales farmacéuticas, de las que ya casi todo el mundo duda después de los escándalos de corrupción que han protagonizado en las últimas décadas. La propaganda manejada por las industrias farmacéuticas es una de las más poderosas y que más invierte en publicidad en cualquier parte del mundo. El periodismo científico, con las excepciones de rigor, colabora con su silencio y no ejerciendo su derecho fundamental de investigación y denuncia. Las grandes revistas científicas, como Nature y Science, dominan la materia. Lo que ellas escriben va a misa. Aunque como dijo Richard Smith, en mayo del 2007 "es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino", ambas revistas van a recibir el Premio Príncipe de Asturias como lo más científico que existe en el planeta. El mismo premio que recibieron Luc Montagnier y Robert Gallo, éste declarado por el El País de Madrid, en octubre de 1993, como El ladrón del **SIDA**. El diario sobre el supuesto **descubridor de un virus fantasma** que no han secuenciado todavía, subtitulaba: **"Robert Gallo de Héroe a Ratero"**. De otra parte **The New York Times**, el 1 de marzo del 1992, acusaba a Robert Gallo de **falsificador y ladrón**. Claro, que estos jueces-científicos que premian a Science & Nature deben ser los mismos que premiaron a Robert Gallo, el fraudulento ladrón-ratero. Otorgarles el premio del principito de la ciencia a unas revistas que se dejaron manipular por mi colega **surcoreano** Hwang Woo-Suk con los temas de la clonación humana y el «Snoopy», es una demostración de que algo raro hay



detrás de la ciencia. Pudiera ser (abusando del lenguaje dubitativo científico) ¿el tema de la manipulación corrupta, ahora que España quiere estar entre los primeros 7?.

El poder de los mitos

Aunque a todos nos gusta “presumir”, no es el caso de hacerlo a los 78 años, motivo por el cual lo que digo sobre mi persona es anecdótico; puede ser como pedacitos de la aventura por la vida de cualquier ciudadano inquieto. Yo, que he practicado el ejercicio físico toda mi vida, que he entrenado atletas profesionales, que soy nutricionista y veterinario –observaciones comparadas humanos y animales– que he sido precursor de la asistencia mental a los deportistas y que he llegado a los 78 años sano, porque lo que he predicado sobre el “Ejercicio Físico para Beneficio de la Salud Pública” lo he practicado, es que presento mi fórmula integral para la protección de la salud que puede cambiar muy favorablemente la vida del lector, ya que está basada en hechos comprobados.

Después de publicar mi primer libro sobre el agua de mar, titulado **“El Poder Curativo del Agua de Mar. Nutrición Orgánica”**, y otros sobre el mismo tema y mis experiencias como náufrago voluntario, muchas personas se interesaron por los conceptos de entrenamiento y **Asistencia Integral** que había diseñado para deportistas de alta competencia; especialmente para los tenistas. Parte de mis técnicas fueron, y son, aprovechadas por sus progenitores y mentores para mejorar y conservar su salud. Técnicas sencillas que fueron publicadas en mi primer libro **“Ciencia, Deporte y Aeróbicos”** (1977). Al llegar a los 78 años de edad en un estado físico-mental similar, o mejor, al de una persona de 45 en buena forma es que, basado en mis experiencias comprobadas, escribo este libro para los que ya pasaron la etapa de competir deportivamente y quieren conservar su salud en las mejores condiciones. A los cuarenta años de edad perder años y centímetros de la cintura, y rejuvenecerse con energía y vitalidad, son factores que se logran solamente con un estilo de vida racional y disciplinado que imita a los **delfines** y otros residentes oceánicos, y no con la compra de pildoritas mágicas, máquinas y “conceptos de salud” diseñados por las grandes transnacionales del “fitness” o **spas**, que **son pan para hoy y hambre para mañana**.

La información que ofrezco va dirigida, especialmente, el lector que ronda los 40 años con la finalidad de que le sirva de acicate para investigar por su cuenta el camino a seguir antes de llagar a la “mayoría de edad”, o club de los viejos -al que pertenezco desde hace 10 años- con la energía y vitalidad que yo emano porque la siento. Para cumplir con los mínimos para vivir sano he diseñado el **“Nado Seco”** y difundo los
principios fundamentales de la salud. He tenido el privilegio de haber sido náufrago voluntario por dos veces en Fuerteventura, Islas Canarias, nutriéndome e hidratándome
exclusivamente con agua de mar o sopa marina, la nutrición más completa de la Naturaleza, motivo por el cual tengo suficientes herramientas para desintegrar y destruir, incuestionablemente, paradigmas, mitos y dogmas científicos sobre el agua de mar que cultural y académicamente durante siglos han sido aceptados como verdades absolutas. Además, todo lo que he experimentado ha sido inspirado por los que me precedieron y de los que aprendí la sabiduría que se muestra generosa en la Naturaleza, aunque la ignoremos, tales como Quinton, Jarricot, Bombard, el mismo García-Marquez, Laureano Dominguez, Payá, los Coll y cientos más de estudiosos de la talasoterapia, sin olvidar los testimonios de los millones de personas que se beneficiaron y benefician con el agua de mar. Agua de mar que es el agua más pura de la Tierra y el nutriente orgánico más completo y sano de la Naturaleza, a pesar del gran poder de los mitos que la calumnian. La mayoría de los sanitaristas, médicos y universitarios con los que he discutido el tema, víctimas de los mitos, eran ignorantes de las características del agua de mar, de su alcalinidad, de su valor nutritivo, de que la desnutrición es la causa de todas las enfermedades, y que sin el sol, no hay vit.D y la osteoporosis reina, especialmente, después de los 40 años. Si a eso se añade que los más estresados del planeta son los médicos por ignorar las técnicas del entrenamiento ideo-motor –ni se enseñan ni se aprenden en las escuelas de medicina-, no es de extrañar que los habitantes del planeta estén en su mayoría enfermos. Si los que deberían transitar los caminos de la salud, pero no los recorren porque no tienen tiempo para ello, como van a recetar la salud, algo que desconocen. Además, su mundo es de las



enfermedades, no es el de la salud.

Científicos tramposos quiebran la Ciencia (The Lancet-ONU-OMS-UNICEF)
El diario madrileño El Mundo, del 05-05-07, con la firma de María Sanz publicaba la siguiente entrevista que titulaba:

“Es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino”.

Y continuaba: “Tras más de una década dirigiendo una de las principales revistas médicas del mundo el doctor Richard Smith, en su último libro, critica duramente varios aspectos del sector”. Por no tener desperdicio transcribo textualmente la entrevista a Smith de María:

“Como buen británico, **Richard Smith** aboga por la ética y por maximizar su presencia en la investigación científica. Sus 13 años al frente de la prestigiosa revista científica **‘The British Medical Journal (BMJ)** y sus cuatro premios de periodismo médico son buena muestra de ello. Tres años después de haber abandonado este cargo, ha escrito un libro en el que se muestra muy crítico con las revistas del sector. Intereses de las farmacéuticas, médicos obsesionados con publicar, directores poco experimentados... Son algunas dianas contra las que arremete ‘El problema con las revistas médicas’. En medio de la polémica que no ha tardado en despertar esta obra, SALUD ha hablado con su autor que reside en Londres (Reino Unido). Allí, es director ejecutivo de la oficina europea del grupo United Health, la mayor compañía sanitaria de EEUU.

Pregunta. Transmite una visión bastante negativa. ¿De qué nos podemos fiar?
Respuesta. Cuando dirigía el ‘BMJ’ solía escribir que no estamos en el negocio de la verdad. Si piensas en la Ciencia como lo hacía Popper, ésta consiste en observar fenómenos, desarrollar una hipótesis para explicarlos e intentar rebatirla. Pero, no haber podido contradecir esta hipótesis no significa que sea verdadera sino que todavía no has podido demostrar que no lo es. Por eso, cualquiera que lea un estudio científico debe acercarse con gran escepticismo. En un casino nadie confía en nadie, todo se graba y se comprueba. En la Ciencia ocurre lo contrario. Debemos confiar en que los experimentos se hicieron, que los pacientes participaron y que los datos se obtuvieron como se explica...
P. ¿Cuál es el papel de las farmacéuticas en estos estudios?
R. Con los grandes ensayos financiados por la industria hay que ser muy desconfiado. Al igual que con los autores que publican demasiado. Los estudios de las farmacéuticas casi nunca son negativos. No quiero decir que sean un fraude sino que las preguntas están planteadas con mucha inteligencia, al igual que la forma de mostrar los resultados o dónde se publican.
P. ¿Le preocupa la publicidad de los medicamentos?
R. Creo que los anuncios son menos problemáticos, estamos acostumbrados a acercarnos a ellos con desconfianza. Pero los ensayos grandes, que aparecen en las revistas importantes, representan un riesgo mayor. Son una parte muy importante del marketing de estas compañías. Y no debemos olvidar, como señalo en mi libro, que estos trabajos suponen las tres cuartas partes de la literatura que se publica.
P. ¿Tienen más recursos los estudios financiados por la industria?
R. Se cree que los ensayos públicos, al contar con medios limitados, no pueden responder a muchas preguntas. Y que sólo pueden hacerlo las farmacéuticas porque tienen mucho dinero. Pero creo que esto, al final, supone un falso ahorro. Es una visión muy corta ya que se acaba invirtiendo en tratamientos más caros y no por eso más eficaces. Seguro que las compañías seguirán financiando trabajos pero el proceso deberá ser más abierto.
P. ¿Qué se puede o debe hacer con las investigaciones engañosas?
R. Si encuentras un trabajo que tiene datos fraudulentos es fundamental advertirlo y perseguirlo, más aún si lo has publicado en tu revista. Muchos editores se asustan por
los problemas legales y no hacen nada. Pero, si no lo detienes, el estudio puede acabar apareciendo en otro sitio, como ya ha sucedido en alguna ocasión. Es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino.
P. ¿Qué impacto tienen las publicaciones médicas?
R. Antes creía que los especialistas abrían las revistas, veían un estudio sobre un Nuevo



tratamiento e intentaban probarlo en seguida. Pero no es así. Es un proceso más complicado y con más eslabones. Lo que se publica sirve para aportar nuevos materiales de trabajo, recomendar que no se use algún tratamiento... pero no para cambiar la forma de actuar inmediatamente. También influye el impacto que tenga el estudio en los medios de comunicación.

P. ¿El contenido de estas revistas se elige pensando en ese posible impacto mediático?

R. Los directores dirán que no, que sólo piensan en los pacientes y los médicos. Pero inevitablemente interesa lo nuevo, lo chocante, sobre todo en las revistas más grandes, que emiten comunicados a la prensa y demás. Recuerdo haber pensado en el impacto mediático con dos estudios sobre sexo. Ambos tuvieron mucha repercusión.

P. ¿Qué nos depara el futuro?

R.- Tarde o temprano las investigaciones se publicarán primero en bases de datos en Internet. Las revistas médicas buscarán allí el material relevante y lo resaltarán.

P. ¿Cree que la información cambiará la relación médico-paciente?

R. Este trato cada día es más igualitario y nos movemos hacia un mundo en el que habrá más enfermedades crónicas. Tenemos el proyecto de lanzar una revista para pacientes. Queremos que los pacientes sepan que la medicina es incierta.". Hasta aquí la entrevista de El Mundo.

Terrorismo científico = dogmas científicos + 2.2 millone$$$

Según el diario madrileño de El Mundo, del 28-06-07:

"Dos estudios, publicados en la revista '**The New England Journal of Medicine',** evalúan el riesgo que puede tener sobre el feto si la madre toma antidepresivos durante el primer trimestre de gestación. Aunque los dos trabajos no ofrecen datos similares, la conclusión es la misma: aunque algunos fármacos parecen estar relacionados con más peligro de que el bebé desarrolle diferentes defectos congénitos, el aumento de esa probabilidad es pequeño". Comentario: una vez más los médicos y los científicos por rutina dictaminan que "el hijo(a) del vecino" acepte sus recomendaciones basadas en "estudios científicos" probables. Es una desfachatez que se nos impongan oficialmente estos parámetros "científicos" que son una atentado contra la inteligencia de un mosquito. "Unas veces sí, otras veces no", pero la "probabilidad es pequeña", y ¿ si fueran sus hijos les darían a sus madres esas medicinas tóxicas?.

El mismo día, en la cadena americana NBC, el periodista Gardener Harris del New York Times, en una entrevista afirmó que: ""solamente en un estado 2.2 millones de dólares habían sido distribuidos entre médicos que recomendaban a sus pacientes infantiles y juveniles drogas antidepresivas con efectos perjudiciales para su salud, por lo que desde ahora se tomarán medidas de control fiscal para que los médicos tengan que declarar obligatoriamente los "regalos" que reciban de las industrias farmacéuticas que usen estos métodos"". Y añadió Harris: ""Gastan más en marketing que en investigación"", refiriéndose a las inversiones de las **industria$ farmaceútica$.**

Y el mismo diario El Mundo abundaba sobre el tema con el subtítulo "Diferentes riesgos" para continuar con: "Los resultados de uno de los trabajos, realizado por investigadores de la Universidad British Columbia en Vancouver y de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en Atlanta (Canadá), muestran que el empleo de ISRS (antidepresivos) se relaciona con un mayor riesgo en el feto de tener anencefalia (defecto del tubo neural), craneosinostosis (fusión prematura de una o más suturas craneales) y onfalocele (defecto en la pared abdominal)". Pero, proseguía la nota de prensa:

"En cambio, el estudio llevado a cabo por investigadores del Centro de Epidemiología Slone de la Universidad de Boston, del Hospital General para Niños de Massachusetts y de la Universidad de Harvard (todas en EEUU) no muestra esa relación. Este trabajo detecta otro tipo de riesgos y sólo con la sertralina y la paroxetina (ambos, ISRS). El primer fármaco se asocia con más posibilidades de sufrir alteraciones en el tabique auricular y el segundo, con obstrucción en el flujo ventricular derecho".

A pesar de estos datos, apuntados por el diario El Mundo, tanto los investigadores de los dos trabajos como el autor del editorial, Michael F. Greene, doctor del Hospital General de Massachusetts, señalan que “algunas de las alteraciones congénitas detectadas podrían deberse al azar”. Hasta aquí parte de lo publicado por El Mundo. El comentario nuestro nos lleva a los tiempos del lenguaje del genial Cantinflas. Cantinflas queda pendejo al lado de esta manera “científica” de interpretar los estudios hechos bajo el más riguroso de los métodos científicos de investigación. Y los colegas del periodismo científico calladitos. Por lo
menos hay alguien en El Mundo que denuncia, presentando los hechos para que los lectores saquemos conclusiones. El problema es que si este lenguaje es aceptado por los fablistanes y los médicos, sin chistar y calladitos, el público que al final es el pagano –dolor y muertes- lo hará menos, porque a los “tíos” de la bata blanca ni con el pétalo de una rosa. Son intocables. Igual que los Ministerios de Sanidad y los políticos responsables de estos desastres sanitarios. Todos intocables.

Para finalizar El Mundo informó: “ Finalmente, Greene concluye que los dos estudios, junto con el resto de información disponible, sugieren que “cualquier aumento del **riesgo** de estas malformaciones en relación con el uso de ISRS es **probable** que sea pequeño desde el punto de vista de riesgos absolutos”. Nuestro comentario: ¿Y si fueran los hijos de Greene?.

Y continuando con el tema de los niños adjunto una epístola anecdótica que envié a la web de mis colegas en Barcelona con motivo de una publicación en prensa que se refiere al Dr. Smith, la ONU, la OMS y la UNICEF. No tiene desperdicio, la titulé:

“Tramposos: The Lancet-ONU-OMS-UNICEF” 21-09-07” Del diario de Madrid El Mundo, viernes, 21-07-09, acoto:

” Las agencias de Naciones Unidas no siempre hacen un buen uso de la información. ‘The Lancet’ denuncia –la zorra cuidando a las gallinas- que, en sendas ocasiones, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF, el órgano de Naciones Unidas (ONU) para la protección de la infancia, se precipitaron para dar a conocer datos sobre la mortalidad infantil; una impaciencia que se tradujo en desinformación. “Quieren jugar rápido y libremente con los hallazgos científicos para promover sus propios **interese$$$.** Cuando éstos tienen que ver con las **muertes infantiles prevenibles**, quizás uno debería olvidar la precipitación”, apunta la revista británica en un editorial. Como explican los autores -sigue El Mundo-, liderados por Christopher J. L. Murray, de la Universidad de Washington (Seattle, EEUU), “a la hora de reducir la mortalidad infantil no se está haciendo un trabajo mejor que el que se llevaba a cabo hace tres décadas”.

La conclusión del editorial, según el diario, resulta tajante: “Al dar la sensación de que **manipulan la ciencia** [...] la OMS y UNICEF están actuando de forma **contraria a las normas científicas** de responsabilidad que uno se hubiera esperado de las agencias técnicas de la ONU. O peor, se arriesgan a dañar su credibilidad a largo plazo””. Y yo pregunto: ¿alguien con dos dedos de frente puede creer en la credibilidad de esta cuerda de mafiosos -incluidos los denunciantes?. ¿Quienes son los que dirigen las agencias técnicas: los científicos, los médicos?. Y lean porqué yo señalo a The Lancet y sus primas como culpables del fracaso de la Medicina, la que mal-trata, la de la terapéutica que envenena, (que no de la biotecnología y la cirugía), lean: El diario madrileño El Mundo, del 05-05-07, con la firma de María Sanz publicaba la entrevista que titulaba:

“Es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino”. Frase lapidaria del Dr. Richard Smith, por 13 años director de la revista “científica” ‘The British Medical Journal (BMJ). Y el diario, testimoniaba: “Tras más de una década dirigiendo una de las principales revistas médicas del mundo el doctor Richard Smith, en su último libro, critica duramente varios aspectos del sector medico-científico”... “Sus 13 años al frente de la prestigiosa revista científica ‘The British Medical Journal (BMJ) y sus cuatro premios de periodismo médico son buena muestra... “. Un infiltrado como Smith destapó la olla, que hace rato está más que podrida y hedionda, y no es el



queso lo que huele, son los “enquesados” que lo hacen.

Y en estos días, The Lancet, o cualquiera de sus primas mafiosas, se rasgan las vestiduras ante la MANIPULACION DE LA CIENCIA, por la OMS, la UNICEF y la ONU. Lancet y Nature “SE DEJARON MANIPULAR” por mi colega surcoreano Hwang Woo- Suk-con el cuentico genético de Snoopy- y a nombre de la ciencia se robó $37.000.000 . El diario El Mundo denunció la trampa con el título de: “Clonación bajo sospecha”. ¿En manos de quien esta la Salud Pública Mundial?. Y, otra preguntica ...

¿Esto no es BIOTERRORISMO?.

Los intere$$$e$$$ por encima de la SALUD INFANTIL. Cuando lo que sucede en AFRICA y el TERCER MUNDO se soluciona NUTRIENDO A LA GENTE.... HAMBRE, es el problema. La mitad de las escuelas del mundo NO tienen AGUA... Y en 1.400 Kms. de costas la DESNUTRICION se podría solucionar con AGUA DE MAR y GRATIS (sin olvidar los mareductos, caso de Eritrea). Entra en la web y te informarás de como se combate la DESNUTRICION que mata a más de 10 millones de niños al año.
Infórmate de los usos del agua de mar.
“El peor pecado contra nuestros semejantes no es el odio, es la indiferencia” (Bernard Shaw).
Escribe que algo queda.
Angel Gracia. COVB no 3105.
PhD, VMD, CNC (Cert. Nutritional Consultant, USA) y otros títulos que no sirven para un carajo. Lo que sirven son los: CONOCIMIENTOS... que se adquieren en la CALLE, no en la Universidad.
Ángel Grácia, col.3105
www.seawater.org

Mortales las vitaminas y los antioxidantes
A comienzos del 2007 la sorpresa fue que los antioxidantes recetados por los médicos matan. Que quien los toma tiene hasta un 16% más posibilidades de morir que los que no hacen ese gasto. Y que los antioxidantes buenos son los que van en las frutas y verduras, o sea en los alimentos orgánicos y no en las pildoritas químicas que nos recetan. Otros “estudios recientes” han demostrado que el ácido fólico, tan recomendado para las futuras mamás durante el embarazo, resulta que es causa de cáncer. ¿Qué tendrán los científicos en la cabeza, será serrín?.

Lo que no se explica con claridad es el tema de los **“antioxidantes vs. radicales libres”**. No se aclara que en la célula sucede un fenómeno energético de oxido-reducción, o **REDOX**, que es automático. En el que durante la oxidación hay liberación de radicales libres, o sea, partículas de **H+**, con pérdida de electrones y energía, lo que **acidifica** el medio interno. Inmediatamente, se desencadena otro proceso automático **alcalinizante**, la reducción, que recupera los electrones y la energía perdida, con lo que se neutraliza la acidez causada por la oxidación. En realidad durante el proceso de la producción de energía se pierden electrones y energía que acidifican el medio interno del organismo, oxidándolo con los radicales libres –o partículas de (H+)– que se producen durante la ejecución del fenómeno. Pero, inmediatamente, el fenómeno de la reducción, antagonista de la oxidación, recupera los electrones y la energía, lo que equivale a una acción automática antioxidante y alcalinizante del medio interno que vuelve a equilibrar el pH alcalino y fisiológico del organismo.

Para favorecer el proceso de la oxido-reducción es recomendable beber suficiente cantidad de agua. El agua potable corriente es alcalina. El agua de mar tiene una alcalinidad óptima para el organismo de **pH 8,4**. El pH neutro se cifra en 7. Por encima de 7 se marca la alcalinidad, y por debajo de 7, la acidez. Y ahora que han puesto a los antioxidantes por prescripción facultativa en la picota, trata de que tus alimentos alcalinos tengan como base verduras y frutas frescas que contienen las vitaminas antioxidantes y, además, cocina tus alimentos con agua de mar.



Hoy nuevos estudios científicos ridiculizan a los de ayer. ¿Y mañana?
Duda de todo, incluyendo nuestra propuesta y comprueba lo que te están proponiendo a través de dietas, estilos de vida, o "dogmas científicos", éstos dictados por investigadores de la salud que un día dicen que las hormonas, el vino y el chocolate son buenos para la salud, y al día siguiente resulta que "nuevos estudios" hechos con el más riguroso de los métodos científicos, publicados en **Science, Nature, The Lancet o JAMA** , demuestran todo lo contrario y que son un peligro para la salud. ¿Y mañana?.

O que las vitaminas A y E que los doctores te recetan pueden matarte un 16% más fácilmente que si no las tomas, según fue publicado en la prensa internacional el 28 de febrero del 2007 haciendo referencia a lo publicado para esa fecha en el Journal of the American Medical Association, JAMA.

O que habrá que esperar 35 años para saber si es buena o mala la vacuna contra el cáncer –papiloma- del cuello del útero, cuyo precio es una bagatela que cuesta solamente $700, ó, 558 euros, según declaró la Ministra de Salud de España, doctora Elena Salgado, al diario madrileño El Mundo, el día 14 de marzo del 2007. Las campañas promovidas a nivel globalizado para imponerles a las niñas esta vacuna, de la que no saben cual serán sus resultados, es un auténtico atentado contra la Salud Pública Mundial.

O, como dice, o ignora, Sanjay Gupta, periodista de Time magazine, y asesor médico de la cadena de televisión CNN, en su libro "Chasing Life" sobre el poder de la medicina moderna para que lleguemos a vivir hasta 120 años, nuevos estudios –según Sanjayhan comprobado que no importa si las mujeres menopáusicas ingieren o no calcio para evitar las fracturas, porque de todas formas, se van a fracturar la cadera, ya que **nuevos y rigurosos estudios científicos** hechos en dos grupos de féminas –uno tomando calcio y otro no- han demostrado que los resultados son los mismos, una de cada tres mujeres se romperá la cadera; así que no gasten en la ingesta extra de calcio. A Gupta no se le ha ocurrido averiguar las diferencias entre alimentación ácida y alcalina y lo que el SOL, el colesterol y la vit.D tienen que ver con el tema. Es la moderna forma de pontificar la mayoría de los sanitaristas en base a su paradigma dogmático "lo que yo no sé, no existe" que les lleva a tanta prepotencia como para sentenciar que "lo que yo sé va a misa porque los médicos somos infalibles", como el Papa. Ellos mismos siempre dicen: "consulte con su médico que es el que sabe". Nunca se equivocan. Se les olvidó que la medicina no es una ciencia, que es un arte, y que ellos son los artistas ejecutores del arte médico. Y que los artistas tienen días buenos y días malos, como cada hijo de vecino.

El tema del mercurio y el pescado es otro de los temas que dejan en el mayor de los ridículos a científicos, médicos y sanitaristas. Mientras todo el mundo tiene en la cabeza que el pescado, especialmente las sardinas y el salmón, son excelentes para eliminar las "grasas malas" de la sangre, resulta que la ya mencionada agencia "Food and Drug Administration (FDA)" –rectora global– y su prima la Environmental Protection Agency (EPA), por recomendación de un tal Dr. Penny Kris, desdieron en al año 2005 publicar la Dietary Guidelines for Americans, en la que se declaran contra la ingesta de pescado por considerar que su contenido de mercurio y otros contaminantes es peligroso para la Salud Pública. Por el contrario recomiendan obtenerlo de los vegetales. Una demostración más de quienes se ocupan de la nutrición humana y animal, estás desnutridos cerebralmente o son mancos de cerebro. Son como el intermitente de los automóviles "ahora si, ahora no". El mismo Andrew Weil en su libro "Natural Health, Natural Cure" al hablar con sarcasmo de las biblias médicas, cita la experiencia que vivió cuando nació su primer bebé y la recomendación de su pediatra fue: "nunca pongas al bebé a dormir boca arriba, para evitar la muerte súbita; ahora –2007– es todo lo contrario, ponlo boca arriba". Y mientras, ¿a quién apuntamos las muertes y el dolor consiguiente?. Weil, médico naturista de la Arizona University, destaca la confusión existente en materia de tratamientos, para nosotros de mal–tramientos. Los médicos no curan, mal-tratan. Hasta involuntariamente.



Para los sanitaristas, médicos y científicos los hechos y el sentido común: no cuentan.
No creas en nada, incluido lo que proponemos en este libro. No nos creas. Investiga y comprueba por tu cuenta antes de seguir recetarios y fórmulas de unos y otros. El sentido común y los hechos son tu camino. El instinto de investigación es inherente a cualquiera de las especies animales, incluida la humana, y es un reflejo incondicionado, instalado en el inconsciente, que no pertenece en exclusiva a los científicos. Investigadores somos todos. Y más ahora que el Internet nos permite entrar directamente hasta en las revistas Science, Nature, The Lancet y sus primas que traen lo último en "descubrimientos" científicos, incluidos los fraudulentos, como el de la clonación de mi colega surcoreano el doctor Hwang Woo-Suk. Por eso el ingles doctor Richard Smith, editor del BMJ por doce años, dijo: "Es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino".

Observando a los animales en la Naturaleza y comparando sus comportamientos con los humanos se llega a conclusiones sobre la salud que explican por qué el homo sapiens ha perdido resistencia física, a pesar de que a nivel intelectual ha descubierto tecnologías que le permiten prolongar la vida durante 27 años a personas que se convirtieron en auténticos vegetales, como en los casos de Ramón Sampedro –llevado al cine con premios– e Inmaculada Echevarría en España, o en el caso del actor Christopher Reeve en USA. Los veterinarios acostumbrados a hacer estudios comparados entre las diferentes especies, tenemos la ventaja que no tienen otras profesiones de la salud, de poder sacar conclusiones sobre lo que es la auténtica salud en la Naturaleza y el desastre al que nos ha llevado una civilización que le rinde culto al cemento, al petróleo, a la biotecnología y a la electrónica, de los que es una esclava. El ejemplo que nos dan lo peces y otros mamíferos como nosotros, la ballena y el delfín, nos pone de manifiesto el porqué de los desastres que hemos cometido para llegar a ser una especie saturada de enfermedades degenerativas y adicta a cuanta droga farmacéutica salga al mercado.

¿Quién nos puede garantizar que lo que hoy aceptamos como una verdad científica saludable, mañana sea un peligro para la salud?. ¿Qué puede haber detrás de estos vaivenes científicos?. ¿Qué hay detrás del mercurio en los salmones, o de los piensos que alimentan a las vacas que se vuelven tan locas como los científicos que las investigan?. ¿Por qué a los piensos de los pollos les ponen arsénico, antibióticos, hormonas y otras menudencias por el estilo?. ¿Y qué pasa con las superaspirinas, o con las hormonas contra los sofocones de las damas menopáusicas?. Hemos presentado una muestra de los miles de interrogantes que el ciudadano común no puede contestar, pero que le atormentan, especialmente, después de los 40. Vivimos bajo un auténtico bioterrorismo científico.

De otra parte, en las grandes cadenas del **"fitness"** globalizado, muy de moda en estos tiempos, es difícil encontrar mayores de 50 años ejercitándose. El fitness y su parafernalia parecen ser exclusivos de los que antes de los 40 años se ocupan más de la apariencia –pantalla- que de la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades. Para entrar a ejercitarme en una de esas cadenas globalizadas del "ejercicio para la salud" de Barcelona, una spa (**SPA viene del latín Solus Per Aquam**), me pidieron un examen médico obligatorio que costaba 100 euros, además de la cuota de inscripción, y el pago de las mensualidades y del entrenador personal que me daría consejos nutricionales, sobre las latas de aminoácidos y otras "menudencias" que vende la cadena.

Los sanitaristas pregonan que se haga ejercicio para prevenir las enfermedades, pero no dicen cómo hay que practicarlo. Porque si hay que hacer un control médico del ejercicio que sólo pueden pagar los ricos, ya que de lo contrario "es sumamente peligroso ejercitarse", como me dijeron a mí y, además hay que cumplir con trámites administrativo-económicos astronómicos, no me extraña que el 95% de la población de los "países desarrollados" esté enferma, medicándose o adicta a las píldoras –echar una mirada al botiquín de la casa–, y padeciendo de cosas peores. Si es tan importante el ejercicio y es tan caro practicarlo ¿cómo lo podremos popularizar, cuando el 95% de los sanitaristas lo desconocen y no tienen ni tiempo para experimentarlo y, de esta manera, recomendarlo con conocimiento de causa?. ¿A quién



beneficia este desastre sanitario colectivo?.

Nota al margen sobre Rambo
Stalone, el musculoso Rambo-Rocky Balboa –modelo inalcanzable de la distorsión anatómica producto de la SPA más sofisticada– , fue hallado culpable de transportar un cargamento de esteroides de USA a Australia. Con ese motivo la prensa internacional, el 16 de marzo del 2007, dio a conocer que el tráfico de este tipo de **drogas** es superior al de la cocaína y sus primos. A uno se le vienen a la mente ciertas imágenes corporales que se ven en muchas spas... Los campeones de gran personalidad biológica "siempre ingieren lo mejor".

Sangre, ciclistas, diálisis e industrias cancerígenas
La eritropoyetina, más conocida como **EPO**, tan ligada a los escándalos ciclistas internacionales ("Operación Puerto" de la guardia civil española) y a ciertos médicos españoles del deporte (Dr. Eufemiano Fuentes) que controlaban internacionalmente a la elite del ciclismo mundial (casos: Jan Ulrich-Floyd Landis y los anteriores, 8 de julio1998, con 9 ciclistas detenidos en Francia), ha pasado a ser protagonista para los cancerólogos que utilizan esa droga –además de las autotransfusiones– en sus pacientes como tratamiento que aumenta substancialmente el consumo de oxígeno y, con ello, la vitalidad de los enfermos de cáncer que por culpa de las "terapias" –¿inofensivas?– a base de radiaciones y químio-terpeúticos, pierden significativamente sus glóbulos rojos –sin olvidar los blancos y las plaquetas– pasando a padecer, además, de **anemia**. Motivo por el cual, en marzo del 2007 se ha llamado la atención de los médicos y productores de EPO, para que **no** utilicen la eritropoyetina alegremente entre sus pacientes cancerosos ya que perjudica, en vez de beneficiar, a los enfermos, hasta tal punto, que **aumentan** las estadísticas de **mortalidad** al acelerar la progresión del tumor. A los fabricantes de EPO en USA, la FDA les exigirá que pongan en los envases una etiqueta extra advirtiendo a los médicos de los peligros mortales de la EPO, tal como lo hacen en las cajetillas de **tabaco**,

Pregunta: ¿dónde estaba la FDA cuando autorizó el uso de la eritropoyetina en base a estudios hechos bajo el más riguroso de los métodos científicos publicados en revistas científicas de gran prestigio?.

Un dato más de que si los sanitaristas vuelven a estar equivocados otra vez –¿cuántas van?– ¿qué podemos esperar de la **prevención** del cáncer según el método gratis que propongo a base de **Asistencia Integral**?. Asistencia con la que los científicos y sanitaristas, a nivel gremial, discrepan. Una cosa tan simple y gratuita, es imposible que sirva. No merece la pena ni discutirla, como ya me lo han dicho en varias ocasiones. Algún día aterrizarán los sanitaristas. Los cuarentones que tomen nota y apliquen el sentido común a la salud: Las cosas más simples son las más sabias, dijo Arístides. Y los médicos, como gremio, siguen fieles al cumplimiento de la máxima "lo que yo no sé, no existe".

El 14 de mayo del 2007, el diario madrileño El Mundo titulaba: "Límites para los antianémicos que reciben los pacientes con cáncer" y añadía:

"Un panel de expertos de la agencia que regula los medicamentos en Estados Unidos (la FDA) ha sentenciado que se requieren más estudios que valoren la **seguridad de los fármacos** que usualmente se dan para mejorar la anemia de los pacientes oncológicos – tremenda ironía tragicómica. Además, sugieren que se pongan más advertencias en los prospectos de estos medicamentos". Y continuaba el periódico:

"Actualmente, existen tres productos en el mercado que generan un aumento de la hemoglobina (la proteína que porta el oxígeno en los glóbulos rojos) y que evitan las transfusiones de sangre. Estos fármacos, Aranesp y Epogen de la farmacéutica Amgen, y Procrit de **Johnson & Johnson**, están indicados para tratar la anemia en pacientes que reciben quimioterapia para el cáncer y en los que acuden a diálisis por una enfermedad renal".

"Desde hace un tiempo se está cuestionando la eficacia de estos fármacos que, sólo en EEUU, se administran a medio millón de personas con cáncer y **generan miles de millones de ganancias** a las empresas fabricantes. Los resultados de diferentes estudios que relacionan a los antianémicos con un empeoramiento del cáncer, más riesgo de trombosis y una **mayor mortalidad** han llevado a que un panel de expertos recomienden a la FDA endurecer las advertencias sobre ellos. Sin embargo, la **publicidad** de estos fármacos no ha dejado de emitirse con el reclamo de que aumentan la fuerza y reducen la fatiga. Richard Pazdur, director del departamento de productos oncológicos de la FDA ha declarado su preocupación por este tipo de **marketing"**.

Con lo que los expertos decidieron la pasada semana, por 12 votos a favor y cinco en contra, que se bloquee la administración de estos medicamentos en pacientes con ciertos tipos de cáncer hasta que se sepa más sobre su seguridad. El comité no ha especificado el tipo de tumores, pero, según informa el diario 'The New York Times', varios miembros de este panel han mencionado el **cáncer de mama, el cáncer de pulmón** de células no pequeñas y el de cabeza y cuello". Tras tomar decisiones de la necesidad de más estudios científicos el tema económico tomó protagonismo, mientras las autoridades sanitarias, FDA (que manda en todo el mundo) conceden a las industrias farmacéuticas pasaporte legal para que sigan colaborando con el cáncer para matar humanos y animales, lo más importante para el sistema es lo que sucede en la **bolsa**. Lea lo que seguía comentando el periódico:

"Estas medidas son sobre todo un fuerte golpe para la compañía Amgen, ya que el año pasado casi la mitad de sus ingresos, que ascendieron a **14.300 millones** de dólares, fueron gracias a sus antianémicos. Por su parte, Johnson & Johnson tiene una cartera de productos más diversificada y no depende tanto de las ventas de Procrit. "Creo que ha sido peor de lo que los inversores esperaban", ha declarado Michael Aberman al 'The New York Times', un analista bursátil de Credit Suisse. De hecho, las **acciones** de la farmacéutica **cayeron** ayer más de un 9%".

Por si fuera poco, continuaba la nota: "Los especialistas de la FDA también criticaron ayer a las compañías farmacéuticas por no haber ofrecido los datos a los que se habían comprometido en 2004 cuando un similar panel de expertos revisaron estos productos". Otro colmo es la paciencia de la FDA y los "expertos" con estos elementos que **deberían ser juzgados** por atentar contra la Salud Pública Internacional, o sea, por causar **crímenes contra la Humanidad**. Auténticos bandidos de bata blanca fantasmal y de guantes plásticos, para no dejar huellas.

"Otro tirón de orejas se dirige a los médicos y al sistema de prescripción estadounidense" -decía el periódico. El doctor Otis Brawley, un miembro del panel de la Universidad de Emory, ha explicado que algunos **médicos recetan más fármacos de este tipo porque reciben dinero** si así lo hacen. Y es que en EEUU es legal que las aseguradoras reembolsen a médicos y clínicas el dinero que se gastan al comprar estos fármacos, porque la compañía devuelve esa cantidad. Pero algunos especialistas reciben más dinero de lo que ellos pagan por el medicamento". La cara dura del FDA y las industrias farmacéuticas llegan a atentar contra la inteligencia al asegurar:

"Por su parte, la compañías han declarado que colaborarán con la FDA para llevar a cabo sus recomendaciones". Sigue la zorra cuidando a las gallinas.

El desprecio por la salud y la vida de las personas de parte de los que deberían de cuidarla, queda patente en las declaraciones dadas a la revista alemana *Stern* por el médico español del deporte Eufemiano Fuentes, cuando a propósito de sus pacientes deportistas dijo: *"el deporte de alto rendimiento es un circo en el que **la salud del deportista es algo secundario**"*. La salud del deportista, la del fumador, la del alcohólico, la de los que se intoxican con las drogas farmacéuticas por intentar aliviar sus dolencias de la diabetes, las enfermedades degenerativas, los infartos, las osteoporosis y un largo etc.. etc., pertenecen al **circo de los secundarios**. Al mismo circo al que pertenecen los deportistas de élite y, por lo tanto no se merecen respeto.



Lo$$$ dólare$$$, primero.

Científicos al garete genético-cuantico

Si **"la medicina es incierta"**, como dice Richard Smith después de haber sido engañado por los "médicos-científicos-artistas", durante más de una década, parece que hasta los otros científicos –los que pisaron la luna- tienen problemas para entender los hechos de la auténtica Ciencia, con la que no se puede engañar porque los hechos son inmanipulables. Y los científicos se confesaron en la "National Science Foundation" con la conclusión, según su vocero y presidente, Louis Farian de que la **"Ciencia es dura"** -Science Hard. Su conclusión fue dada a conocer el 05-05-07 en Indianápolis, USA, al finalizar el Simposium de la National Science Foundation, donde se reunieron 1500 científicos de la flor y nata de la especie "homo sapiens". Farian destacó en sus conclusiones: " lo difíciles que son las ciencias de la Tierra, **QUE TAN CONFUSA ES LA CIENCIA MÉDICA** y que ridículamente fuera de alcance está la ciencia del quantum ...". ?Ya no hay *"ciencia científica"*?.

Dentro de lo confundidos que están los científicos con los hechos que todos vemos a simple vista y a diario, pero que no son capaces de explicarnos, hay que reconocer la honestidad de Farian, aunque su lenguaje suene a cantinflesco. Muy distinto es el comportamiento soberbio de los que se consideran científicos de las Ciencias Biológicas. Los que no reconocen la confusión que ahoga a la *"Ciencia Médica"*. En la medida en que más creen que avanzan, especialmente en el campo de la **genética**, más se les ve el plumero de la necesidad de invertir más dinero en una especialidad de la que son unos **aprendices de brujo**. Los genes de la obesidad, del hambre, o de las enfermedades degenerativas son ejemplos que demuestran lo perdidos que están. Ya lo dijo el Dr. Alfonso Martinez Arias: "Una enfermedad no se puede ni se debe reducir a la malfunción de un gen". Y añadió: **"Sospecha de un médico que diga que tu problema de salud es genético"**.

Cantinflas y los científicos

El falso mito de la **vitamina C** para el resfriado" titulaba el diario madrileño El Mundo con firma de I.F.Lantigua, el día 18 de Julio del 2007, a la vez que subtitulaba: " En el caso de marotonianos o esquiadores sí reduce un 50% el número de **resfriados**". Y más adelante en la nota periodística:

"Hay claras evidencias que muestran que no tiene sentido tomar suplementos de vitamina C todo el año, ya que no reduce la incidencia de los catarros, afirma Harri Hemila, del departamento de Salud Pública en la Universidad de Helsinki (Finlandia) y uno de los autores de esta revisión que se publica en el último número de 'The Cochrane Library', una publicación que revisa las evidencias científicas sobre un tema". Pero, la nota continuaba resaltando en negritas: " **acorta la duración de los resfriados y alivia sus síntomas**"".

Y como conclusión, según El Mundo, Harri sentenció: "el mejor consejo que puedo dar es que la vitamina C es barata y segura, incluso en altas dosis, así que una persona con catarro puede probar a tomarla durante el resfriado y si nota que le ha ido bien volver a hacer lo mismo cuando padezca el siguiente. Por el contrario, si no le ayuda ni le alivia los síntomas parece claro que no es útil seguir tomándola".

Si Cantinflas no quedó pendejo ante la comicidad de este lenguaje científico, Cervantes no escribió el Quijote y Shakesperare no existió. Cuando yo andaba cumpliendo la milicia universitaria obligatoria en un regimiento de caballería, durante la dictadura de Franco en España, involuntariamente tuve que someterme a escuchar, que no a aprender –es otra cosa–, sobre el **"arte de matar a mis semejantes"**. Y uno de los capitancitos que nos daba clase de estrategias y tácticas bélicas explicaba lo que es el *"Croquis de Referencia"* imprescindible para preparar las batallas. Con uno de los acentos andaluces –gracejo– más clásicos que se puedan oír, el capitán de caballería decía: "Er croqui de referensia e un croqui que cirve p'a referi. Si er pape e grande, pue er croqui e grande, y si er pape e pequeño, pue er croqui e pequeño. Y con ecto y la curturiya que ustes han arquirio en la univesida pue quea ecplicao lo que e er croqui de



referensia, que e un croqui que cirve p'a referi".

A Harri no se le ocurrió averiguar por qué los maratonistas padecen menos de resfriados. Si se le hubiese ocurrido, habría llegado a conclusiones muy interesantes sobre la RESPIRACIION CELULAR y la NUTRICION CELULAR y hasta puede que, "investigando",se diese cuenta porqué los peces y los HUMANOS somos, en un 70%, agua de mar.

Modelos marinos de salud
Deberíamos vivir con salud y sin enfermedades, tal como viven los animales en las selvas y océanos. En **alta mar** no hay enfermedades infecciosas, desde la gripe al SIDA. No hay epizootias. Las abejas tampoco las padecen. La mayoría de los científicos desconocen los trabajos de Overstreet, Murray, Jansen y otros científicos que demuestran cómo la salud reina en los océanos, pero se atreven a decir todo lo contrario, porque lo que yo no sé no existe. En las costas y piscifactorías, donde el hombre con la superexplotación de los recursos destruye el equilibrio de los ecosistemas, son tan frecuentes las enfermedades de los animales acuáticos que hasta los vacunan, además de darles piensos artificiales atiborrados de drogas farmacéuticas. Los peces tienen el más alto consumo de oxigeno de todos los animales de la Naturaleza. El consumo de oxígeno es el índice que determina la resistencia físico-aeróbica de un organismo. A mayor consumo de oxígeno (ml.oxígeno x 1Kg x 1' minuto) y angiogénesis fisiológica: mayor resistencia. Reina la salud en alta mar y en el libro doy las razones del porqué. En la Tierra es todo lo contrario, reina la enfermedad entre los humanos y entre los animales domésticos superexplotados. Los animales "salvajes" de la Tierra viven sanos, y sólo enferman cuando los humanos invadimos sus territorios con talas, quemas, plaguicidas y cosas peores, que alteran sus ecosistemas. Hasta los parques naturales, con sus trochas, se convierten en caminos de la destrucción de la Naturaleza y las culturas nativas.

¿Por qué en USA, país modelo de las estadísticas -ahora globalizadas-, una de cada 3 personas amanece diariamente enferma?; ¿por qué el 60% de la población está obesa?; ¿por qué el 90% de las personas se está medicando?; Y ¿por qué más del 99% de los mayores siguen enfermos, a pesar de tanta medicación?.

Mi respuesta es: **porque la Salud Pública a nivel mundial está enferma, casi en estado infecto-contagioso-septicémico- y próxima a entrar en el salón de las terapias intensivas** si, urgentemente, no se hace algo con sentido común para evitarlo. Solamente los estados depresivos, la angustia y el estrés consiguiente, mantienen a la población mundial, incluidos los niños, acidificada y enferma en casi su totalidad.

Los que deberían saberlo, lo ignoran
De otra parte, los que tendrían que haber alertado sobre estas amenazas por conocer maneras más saludables de orientar la salud, como Keepak Chopra, Andrew Weil, o Nicholas Perricone, por citar algunos muy bien conocidos internacionalmente a través de sus apariciones en la cadena televisiva CNN de Larry King; y el mismo Eduard Punset de Televisión Española que se ve en América; o Manny Alvarez, médico asesor de la cadena FOX; o el mismo editor médico de CNN, Sanjay Gupta y Tim Johnson de la cadena ABC. Todos ellos se olvidaron lo más elemental, la **homeostasis** o equilibrio celular que se cimienta en:

a) cómo **respira** y se **nutre** cada célula (100 trillones en un humano)
b) composición del **medio interno**, que es **agua de mar**, en el que nada la célula y
c) temperatura, **tº y pH** (acidez-alcalinidad) del acuarium donde vive y nada la célula.

Robert O.Young, PhD, microbiólogo y nutricionista, es una de las pocas excepciones. Robert escribió un libro, **"The pH Miracle"**, con el que llenó un vació sobre el tema de la acidez-alcalinidad al que Chopra y Weil no le han dado importancia, por ahora. Young, para no fallar como buen "especialista" en dietética, se olvidó de que el ejercicio –angiogénesis– y la mente –estrés– son factores imprescindibles en cualquier asistencia integral. Además, también ignora que el 70% de su volumen corporal es agua de mar, por lo que recomienda jugos de vegetales



para alcalinizar el pH corporal, en vez del agua de mar –pH 8,4.

Otra excepción es F. Batmanghelidj, otro médico oficial, pero naturista y discípulo de sir Alexander Fleming, que en sus libros "You're Not Sick, You're Thirsty, Water for Helath, for Healing, for Life" y "Your Body's Many Cries, for Water", pone de manifiesto cómo sus colegas médicos ignoran los fundamentos de la vida y, lo que es más grave, el origen de casi todas las enfermedades degenerativas y de la mayoría de las otras. A eso, esotérica y sofisticadamente, los médicos le llaman enfermedades idiopáticas. Batman dedica su libro a los que "sufrieron por causa de nuestras limitaciones sobre los conocimientos médicos". Y sigue diciendo que los médicos tratan –mal-tratan decimos nosotros– las enfermedades sin conocer las causas. ¿ Cómo es posible tratar algo que se desconoce?, es como **manejar un automóvil sin saber conducir**. Poco a poco, continua Batman, "un paciente tratado sin conocerse la causa de su enfermedad morirá, pero los colegas tienen licencia para hacerlo" –traducción libre. El problema de Batman es que cree que por ser médico con 20 años de experiencia y con entrenamiento "científico" en varios hospitales de Inglaterra y USA ya conoce todo sobre el agua. Cosa imposible para cualquier mortal, incluido el poderoso Batman, al que con todo respeto, y sin ser médicos –sólo más de 50 años de observadores– le decimos que desconoce la madre de todas las agua: el agua de mar. No la menciona, ni en el índice. Para hacer estudios científicos no hace falta ser médico, ni haber ido a la Universidad.

Ahí están, como ejemplo, Thomas Alba Edison y René Quinton. Batman en su libro coincide con nuestro pensamiento de que es "mejor negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud" y crea su terminología americana del **"sick-care health system"** (el cuidado de la enfermedad le da salud al sistema) que, según el colega, es lo que funciona actualmente a costa y de las costillas de la salud de los ciudadanos de la Tierra. Porque, según Batman, "lo que le interesa al sistema es mantener a los ciudadanos enfermos". ¿ **Y esto no es bioterrorismo**?. "Cualquier otra forma de tratamiento sencillo, como el del agua, destruiría el sistema". Batman, en la introducción de su libro –You're Thirsty– no culpa a sus colegas, los que mansamente aceptan el sistema, sino a sus dirigentes, a las industrias farmacéuticas y a los políticos, algo en lo que coincidimos plenamente. Es decir, que sus colegas –a los que disculpa– no son capaces de razonar, no tienen cerebro, por lo que actúan como auténticas manadas de borregos. A Bataman le damos todo el crédito que se merece. Es un valiente, a pesar de ser médico. No hay muchos como él.

Hacemos este tipo de salvedades, sobre los escritores de las dietas y los propulsores de los conceptos naturistas en la prevención y el tratamiento de las enfermedades, para proponer al lector otras lecturas que traen infinidad de **datos bibliográficos** con los que se han entretenido otros escritores para darles a sus comentarios *"categoría científica".* Categoría a la que nosotros renunciamos y no le damos mucho valor, por la sencilla razón de que nuestros argumentos no los necesitan. Y no los necesitan porque están cimentados en los **hechos**. Les toca a los *"científicos"* explicarnos las causas de los hechos, cosa que, a nivel biológico, mientras los doctores desconozcan que el agua de mar isotónica es el medio interno de los vertebrados, les va a ser casi imposible lograr.

Martina Navratilova, la tenista más completa de la historia, en su libro *"Shape your self"* demuestra cómo la **asistencia integral** puede hacer la diferencia entre un atleta común y una campeón brillante. Sin importar el sexo. Aunque ignora el tema del medio interno y su composición, **basada en los hechos**, Martina describe los fundamentos de la nutrición y la preparación física y mental para alcanzar lo más ambiciosos objetivos, no sólo en las competencias deportivas, sino en la competencia más universal de la vida: el reto de la edad. Martina recuerda a su coach, Mike Estep, para destacar lo importante que es la motivación para superar los retos de la vida. La alegría que transmiten sus comentarios literarios son la misma que desprendía en la cancha, porque como comentábamos con su coach Mike, en la época de sus grandes batallas con Chris Evert en Key Biscayne: *" yo sé* –nos decía Mike– *que Martina va a tener un buen día cuando la veo entrar en la cancha contenta y feliz"*. Martina y Mike son otro ejemplo de que los hechos demuestran y comprueban que lo que pareciera etéreo, o sólo conceptual, cuando se lleva a la práctica funciona como uno de los hechos más fundamentales

de la vida diaria, tal como lo dijo Parménides, 500 aC. : *"pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos"*. Indudablemente, Martina demostraba en la cancha que la felicidad mental se transmite físicamente en una actitud liberadora y supresora del estrés negativo, lo que permite un relajado dominio del estrés muscular positivo. Un deportista tenso: fracasa. Un atleta relajado y contento: triunfa. Tema del que nos ocuparemos posteriormente al discutir la psicoplasia reflejada en todos los comportamientos sin importar la actividad que los origine.

Recordamos que la célula que es la unidad básica y fundamental de los 100 trillones de células que integran un cuerpo humano, que es **autorreparable** –si le dejan- y que diariamente repone un trillón de células desgastadas e inservibles. Reposición que es automática y que no necesita de la intervención de los médicos o los sanitaristas, ni de los botiquines hogareños. Es la autorreparación innata a todas las especies.

Los colegas nutricionistas y sanitaristas no tienen en cuenta que la **desnutrición** es la causa de todas las enfermedades y que, además, todas las enfermedades son ácidas y con un denominador común que es la inflamación. Si la obesidad es uno de los talones de Aquiles de esta sociedad, porque la gente "traga", en vez de masticar, es la hora de escuchar a Gandhi: "Los alimentos sólidos hay que beberlos y los líquidos masticarlos". Los mecanismos del hambre, especialmente del hambre celular, y su significado, están olvidados. Unos pasan hambruna -3/4 de la población mundial- y otros no paran de comer, pasando hambre a pesar de que nunca les faltan los recursos para comprar comidas sofisticadas y "chatarrosas", mientras aquéllos se mueren de hambre de pan como en los campos de concentración y en nuestra postguerra. El hambre insaciable disparada por la desnutrición de los alimentos chatarra, es la causa de que el 60% de ciudadanos estén obesos y enfermos en los países "desarrollados". La terapia para esta enfermedad se encuentra en la **sopa marina**, administrada de acuerdo a las normas a seguir con La Dieta Delfín. Dieta que es la consecuencia de mis experiencias como **náufrago voluntario** e investigador del mar y sus habitantes.

Guerra científica anti-vida

En una época donde la **guerra** es el tema con el que nos desayunamos todos los días, utilizo el concepto bélico que han propuesto los científicos y sanitaristas, o sea, el desde la **<<guerra anti-biótica>>** contra los microbios. Guerra que no se va a ganar con el arma de la penicilina, ni sus similares. Todas armas **antivida**. Los hechos lo demuestran, según el estatus científico, ya que las mutaciones y la resistencia a los anti-bióticos es la asignatura pendiente. Lo que se debe hacer es prevenir la actividad negativa de los microbios, evitando enfrentarse a ellos. Para lo que es imprescindible mantener equilibrado el fundamento básico de la salud: la **homeostasis**, el equilibrio. Necesitamos de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina. <*Una buena defensa*> es mejor que un innecesario <*buen ataque*> que debilita la energía mitocondrial y las defensas orgánicas. Energía y defensas que son las únicas capaces de desactivar a los virus, contra los que no valen ni los antibióticos más poderosos –creencia profana-, ni los tóxicos antirretrovirales –creencia científica-. Hay casos agudos de infecciones en personas desnutridas, donde los antibióticos han respondido positiva e inmediatamente, pero nunca lo han hecho a largo plazo. Lo único que sirve es una buena nutrición mineral -no hay otra forma- que es imprescindible para que las defensas, representadas por los anticuerpos, tengan la materia prima para su producción. Con una buena nutrición mineral, el medio interno permanecerá **alcalino y equilibrado**. Warbürg dijo que todas las enfermedades son **ácidas**. Una persona bien nutrida y, en consecuencia, con excelentes defensas –anticuerpos-, un suficiente consumo de oxígeno y una mente relajada, inexorablemente, permanecerá sana y no enfermará.

De eso trata buena parte de este libro, de la nutrición, pero orgánica y alcalina. Por ello, con los hechos en la mano llamo la atención del lector sobre lo difícil que es para los científicos y sanitaristas tener los pies y la mente en la tierra, y lo fácil que lo tienen para creer en fantasías científicas y paradigmáticas que, muchas veces, se convierten en dogmas científicos muy perjudiciales para la Humanidad.

Dogmas que recuerdan al ignorante Papa Urbano VIII, el verdugo de Galileo en 1632, cuyo



espíritu sigue presente en el año 2007, y más vivo de lo que pareciera. Ejemplos similares no faltan en el libro hasta con nombres propios de instituciones y personajes. Los subtítulos del Índice, no son por casualidad, son detalles que definen situaciones. Es conveniente que el lector de 40 años de edad, o más, conozca la intimidad de los factores que nos llevan al deterioro imparable de la salud, para que los pueda contrarrestar de una manera integral, ahora que todavía está a tiempo.

Anti-bióticos que matan las células y sus ADN-mitocondriales
El desconocimiento sobre la **prevención** de las enfermedades entre los sanitaristas oficiales es tan tradicional que recientemente ha sido cuando han comenzado a difundir la importancia del **ADN-mitocondrial**. La prueba es el abuso en la prescripción de los fármacos, lo que conduce al desprestigio de éstos, cuando se recetan indiscriminadamente, sin tener en cuenta sus consecuencias. Se utilizan mal. Caso de las superaspirinas y miniaspirinas que desde el año 2006, se están convirtiendo en las malas de las películas.

Otro ejemplo es que ignorábamos que las mitocondrias son **bacterias** que contienen **ADN-ARN** y viven en el interior de la célula, a la que le suministran, nada menos, que la energía para el funcionamiento de la vida. Vida que matan, precisamente, lo repetimos, los antibióticos, que son <**anti-vida**>. Lo mismo sucede con los antirretrovirales que son, por naturaleza, **inhibidores in-específicos** de cualquier virus, pero que son inhibidores **específicos** del ADN-ARN.

Y resulta que **los virus son de ADN o de ARN**, pero el común de los ciudadanos lo desconoce. Por lo tanto, los antirretrovirales, también matan la energía de la vida, al inactivar el ADN-ARN-mitocondrial, cuando se usan indiscriminadamente. Los "matavirus" antirretrovirales, si es que un virus tiene vida -cosa discutible- también matan a las mitocondrias. No se deben utilizar, igual que los antibióticos, a mediano o largo plazo, o indiscriminadamente y sin control racional. Aquí arrancan la mayoría de las enfermedades degenerativas, al prescribirse fármacos sin necesidad, lo que se agrava más al ignorar la **prevención** de las enfermedades en base a una alimentación alcalina, el ejercicio y la (entrenamiento ideo-motor... vs...estrés). Sin embargo predomina el criterio medico irracional caso del SIDA- en base a que " algo hay que hacer y eso es lo que tenemos por ahora", aunque lo que tengamos destruya las células del organismo y la vida.

¿Qué pueden producir los antibióticos y los antirretrovirales inhibidores de las enzimas transcriptasa, proteasa e integrasa del ADN-ARN celular y mitocondrial?: la destrucción de lo que pretenden curar por ignorar los principios elementales del origen de la vida.

Agua de mar pro-biótica contra anti-bióticos y anti-vidas
El agua de mar es: **biógena** -genera vida- y **patogenicida** -inactiva los gérmenes de procedencia terrestre. Es **pro-biótica** o pro-vida, como dicen ahora. Es todo lo contrario de los anti-bióticos o anti-vida o contra-vida descubiertos por **Fleming** que, por culpa de sus de-fectos secundarios, aunque "mata la vida" de las bacterias convertidas en "patógenas", pero, también mata a las "buenas" –flora intestinal. Antes de Fleming teníamos las **sulfamidas** que, como antibióticos que son, o anti-vida o contra-vida, también matan las **bacterias mitocondrias** de todas las células inactivando su **ADN-ARNmitocondrial**, generador de la **energía** celular. Indudablemente, que en casos de emergencia, y administrados durante cortos períodos de tiempo, los anti-bióticos son excelentes y salvan vidas. Gary Huffnagle, profesor de Medicina Interna, Microbiología e Inmunología de la University of Michigan Medical Center, en su libro "The Probiotic Revolution", se subleva contra el status y dice que lo que le habían contado sobre "lo malos que eran los microbios" era todo mentira, **–"none of that is true"**–, escribe textualmente en la primera página del primer capítulo de una obra que respira aires de rebelión contra el status. Por supuesto Gary, desconocedor del agua de mar y sus propiedades, pierde el punto de arranque de los orígenes de la vida. Como casi todos los universitarios con títulos académicos que, inexorablemente, recibieron un lavado de cerebro que no se pueden quitar, por más que aparentan ser revolucionarios.

Microbiólogo al fin, Gary desconoce el tema de la bacteria mitocondria –no lo menciona–cuando



habla de los antibióticos sin alertar de sus daños al ADN-mitocondrial. Aunque se refiere a la resistencia bacteriana contra los antibióticos. Además, Gary no objeta las vacunas, las promueve. Pero, no deja de ser un aliado que, además, se olvidó del pH, del sol, de la vit. D y de la desnutrición como causa de que los probióticos no funcionen en todas las personas.

Otro que se acerca a la realidad es Mark Hyman en su libro “Ultra-Prevention”, en el que dice :”most doctors know much less about health than they think” (muchos médicos saben bastante menos sobre salud de lo que ellos creen). Y Mark señala a la **desnutrición** como la causa fundamental de las enfermedades. Pero, como sus colegas con títulos universitarios, repite como un loro los temas del ejercicio, la mente, y no menciona la importancia del pH, la homeostasis, la vit.D y el SOL –sólo menciona la luz solar para referirse a la melatonina. Tampoco se ha enterado de que su medio interno es agua de mar isotónica, aunque culpa a los mitos, paradigmas y dogmas científicos por el desastre de la medicina moderna. Mark no maneja los tiempos de la Asistencia Integral, pero está cerca. Desconoce la **salud comparada**, lo que le impide sacar conclusiones sobre los fundamentos íntimos de la salud holística animal.

El agua de mar es “patogenicida”, gracias al fenómeno de la **ósmosis**, y biógena, ya que es la generadora y “portadora-continente” de la **mayor biomasa del planeta**, **los virus y las bacterias**. Según Jed Furhman, cada litro de agua de mar contiene, entre otras cosas, 10.000 millones de virus y 9.000 millones de bacterias. Además, del mar salió la vida plasmada en una célula. “La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida” (René Quinton,1904).

Los Premios Nobel matan el hambre con sopa marina

Los especialistas del naturismo, y los otros, se olvidaron de la herencia saludable que nos dejaron los Premios Nobel, por dos veces, Otto Warbürg y Linus Pauling. Y se olvidaron, igualmente, de otro sabio sin papeles, René Quinton, que demostró y comprobó cómo el 70% de nuestro peso, o volumen corporal, es agua, pero <**agua de mar isotónica**>, la misma que inunda a todos los vertebrados. Y seguimos olvidando que con una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina no pueden haber ni enfermedad, ni cáncer, ya que todas las enfermedades son ácidas y catabolizantes (Otto Warbürg, 1931). La **sopa marina** invisible y microscópica, de pH 8,4, capaz de alimentar y matar el hambre a una ballena misticetas de 200 toneladas de peso y 30m de largo, que es un mamífero como nosotros, también es ignorada como ejemplo para los humanos de la mejor fuente de conservación de la juventud, de la prevención de las enfermedades y de una y más larga esperanza de vida que, por ahora, en los humanos se está reduciendo alarmantemente, ya que ha perdido su norte. El hambre celular por desnutrición afecta por igual a los obesos “mal alimentados y desnutridos” del primer mundo y a los **famélicos** que sufren de hambruna en el tercero. Especialmente entre los niños. La sopa marina podría acabar con la desnutrición de los pobres y con el hambre celular de los ricos.

Apariencia y salud para siempre

Queremos mantener nuestro cuerpo sano para sentirnos bien y proyectar la imagen plena de una personalidad biológica impactante. Queremos lucir bien y jóvenes. Queremos perder años. Sin embargo, hasta la edad de los 40 -sobre el “treinta y último”- no comenzamos a darnos cuenta de que además de los abuelos, los padres y los tíos, nuestros compañeros de escuela, de universidad, o de trabajo, comienzan a padecer de infartos, de embolias cerebrales –ictus, trombosis o accidentes cerebrovasculares-, de sus consiguientes parálisis o, cuando no, de obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol alto y hasta de enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson. Algunos no pueden ni manejar su silla de ruedas.

Mientra estamos vivos, siempre se muere el vecino. Las enfermedades degenerativas de moda, son el producto de una civilización incivilizada cuyos dirigentes se ocupan más de las matanzas, hasta con armas bacteriológicas y químicas, que de eliminar en el planeta la sed y la hambruna de sus tres cuartas partes de habitantes que viven plagados de enfermedades. Las desgracias que nos llevan a una jubilación y posterior vida catastrófica, dependiente de una medicina que ha fracasado –resultados al canto- no tienen nada que ver con el cuento de que nuestra esperanza de vida ha aumentado, cuando la realidad es que se ha frenado en un 64%, a pesar de todos los



adelantos biotecnológicos, que no se corresponden con los de una salubridad internacional fracasada.

Todavía la mitad de las escuelas del mundo no tienen agua. Se desvirtúa el concepto de **vida a cualquier precio**, aunque sea en la sala de terapia intensiva, por encima del **derecho a vivir y morir sanos** que, además, es gratis si aprendemos a cumplir con un mínimo de amor por nuestro organismo o por nuestro medio interno, por nuestra vida. Tema de este libro que viene a completar holisticamente la auténtica Asistencia Integral a la salud, que tanto se predica, pero que casi nadie practica, incluidos los predicadores, ya que desconocen sus mecanismos y técnicas de acción. Porque, repito, para recetar la salud hay que practicarla.

Matar al mensajero Al Gore

Después y antes de que el vicepresidente Al Gore no asistiese al GREEN FORUM del 2007 en Miami por razones estrictamente políticas que nada tenían que ver con su amor por la Naturaleza, se le disparaba desde ciertos parapetos muy bien definidos, por ideas que compartimos los que de una, u otra manera, hemos defendido por muchas décadas a la Naturaleza. Ahora es una moda muy "in". Es una lástima que su imagen, muy bien cuidada por los publicistas de Hollywood, no hubiese sido sometida a un mejor "tratamiento" en cuanto a su aspecto físico. El ambiente interno, o ecosistema emocional (Kareen Besson) es tan respetable como el ambiente externo, incluida la polución, o el calentamiento. Hay detalles que definen situaciones. La mujer del César no sólo tiene que parecerlo, sino también serlo. ,Me permito transcribir algo que leí sobre Al:

"Llama mucho la atención –escribía el crítico- que el obeso vice-presidente de USA, Al Gore, incapaz de controlar saludablemente su pesado y tóxico medio ambiente interno físico-mental o ecosistema corporal, se dedique a predicar los peligros que corren el medio ambiente y la salud del planeta. He visto muchos predicadores similares hablando de conservacionismo a ultranza agarrados a un tabaco habano con una mano y con la otra a un porro de marihuana, mientras hacen malabarismos para con los dedos de los dos pies llevarse una copa de vino a los labios. De todas formas, aunque el "vehículo Gore" está más que deteriorado físicamente –no lo quisiera como ejemplo para mis hijos-, su mensaje es positivo. Sin embargo, alguien que no es capaz de cuidar su salud difícilmente podrá cuidar la del planeta. Gore desconoce los trabajos de su paisano el doctor Noel Bairey Merz, director médico del Preventive and Rehabilitative Cardiac Center at Cedars-Siani Medical Center, quien dice que el 90% de los obesos son enfermos que no mantienen actividad física, motivo por el cual al vice-presidente no se le ve caminando o montando bicicleta, sino siempre metido en una kilométrica limusina, aunque sea para ir pagar su cuenta de luz eléctrica que alcanza a la módica suma de 32.000$ mensuales. Su imagen no es la mejor para predicar conservacionismo. No es creíble. Y no estoy matando al mensajero, porque el mensaje me gusta y perdono al mensajero, aunque lo denuncio como hipócrita. No sólo hay que serlo, hay que parecerlo ". Terminaba el comentario.

¿ Calentamiento o glaciación?

Visitando las selvas amazónicas es que se siente el embrujo de la armonía y el equilibrio de la Naturaleza. Equilibrio que la avaricia de los políticos rompe, hasta que el Principio de Le Chatelier diga presente y nos ponga a cada uno en su sitio. Después del caos, inexorablemente, siempre viene el orden. El Calentamiento del Planta predicado por un Al Gore, el gordo con decenas de kilos de grasa sobrante, no es la mejor imagen para hablar del cuidado del Planeta, ya que el vicepresidente americano, no es capaz, ni tiene tiempo, para cuidar su "mini-planeta humano", que es parte microscópica –cuántica- del macrocosmos que estamos desestabilizando, hasta que el postulado de Le Chatelier se haga presente. No es fácil dejar de recordar que hace 20 años los científicos pontificaban sobre la Glaciación del Planeta. En marzo del 2007 fue curioso que los vigilantes del planeta que fueron a testimoniar su calentamiento al polo se tuvieron que regresar con la manos vacías y congeladas porque en sus científicos cálculos no entraba que la temperatura del polo fuese tan baja que era imposible para la vida de un humano científico. En Julio del 2007, qué casualidad, nevó en Buenos Aires, Argentina; hacía ochenta años que eso no sucedía, pequeño detalle que define una situación basada en un hecho

 

“puntual” palabrita de moda.

Aunque me declaro conservacionista a ultranza desde niño, no dejo de observar con objetividad ciertos aspectos especulativos sobre la conservación de la Naturaleza que históricamente han sido explotados. Y Quinton barrió hasta con Charles Darwin cuando demostró que la **adaptación a la Ley del Ambiente** crea nuevas formas anatómicas hasta cierto punto intranscendentes, comparadas con las adaptaciones fisiológica que conquista la **rebeldía** a incumplir esa ley. Desde las bolas de fuego en los polos de la tierra, al enfriamiento, pasando por su congelamiento y posterior calentamiento, los mamíferos de “sangre caliente” y las aves que conservaron su alta temperatura orgánica constante por rebeldía, **evolucionaron** hacia formas de vida mucho más elevadas y complejas, caso de los mamíferos homeotermos y las aves.

Los fármacos son in-específicos, venenosos y tóxicos
Los síntomas de las enfermedades, que cuentan como buque insignia con el dolor, son inactivados por los fármacos disfrazando las enfermedades y envenenando a quien los ingiere. Especialmente si los toma frecuentemente, caso de los antidepresivos y los somníferos que inducen estados bipolares, o los antirretrovirales en el SIDA que no han salvado a una sola persona. Los medicamentos son muy buenos. Matan los dolores, acaban con las inflamaciones, apagan la fiebre, resucitan a las víctimas de los shocks, levantan muertos, ponen a caminar a los paralíticos y muchas cosas más. Los esteroides, por ejemplo, son fabulosos. Pero, como las medicinas no son específicas, ni exclusivas inactivadoras de las causas de las enfermedades, es por lo que desencadenan de-fectos secundarios, muchas veces, hasta mortales, cuando no se les pone control y se prolongan los tratamientos. Todas las medicinas tradicionales son químicas, por lo que actúan como venérenos tóxicos. No hay una sola que se salve. Por eso la “civilización del primer mundo” vive intoxicada tal como lo reconoce hasta Arthur, el autor del libro más popular sobre dietas en USA: “The South Beach Diet”.

¿De-fectos, o efectos secundarios colaterales?
Todos los medicamentos llevan advertencias, o “warnings”, en los prospectos que les acompañan. Se advierte que la medicina recetada por el médico tiene el potencial de desencadenar otras enfermedades que no tenía el paciente. Algo completamente irracional y nada científico. Debe ser que los pacientes no leen; ¿ y los médicos?. Desde la “inocente” aspirina, al peor de los antirretrovirales que atacan las mismísimas entrañas del ADN de todas las células, como lo hacen también los antiquimioterápicos, todos producen de-fectos. El que nos hayan acostumbrado a la expresión “efectos secundarios” en vez de los “de-fectos secundarios”, conlleva la dudosa intención de suavizar el fondo de la cuestión, porque los efectos secundarios, por ejemplo, de que yo haga ejercicios físicos racionalmente practicados, tiene efectos positivos como aumentar el consumo de oxígeno celular y los glóbulos rojos-hemoglobina, o de las endorfinas que además de ponerme eufórico promueven, entre otras cosas, el aumento de mis defensas, los anticuerpos. En cambio, las medicinas lo que tienen son efectos negativos sobre el organismo. Motivo por el cual, desde ahora en adelante en vez de mencionar los efectos, me referiré a los de-fectos.

El **síndrome de reconstitución inmune** del **SIDA** es el último invento para justificar la aparición de nuevos brotes de **LEPRA** en el mundo por culpa de los **antirretrovirales** usados en el tratamiento contra el SIDA. Otra genialidad del CDC, la OMS y sus satélites globalizados significados por todos los Ministerios de Sanidad del Mundo que se quedan callados cuando por el mismo motivo, los antirretrovirales, que tumban los sistemas inmunológicos de los que toman esos venenos, aparecen los brotes del otro invento de las enfermedades oportunistas como la tuberculosis, el Pneumocistis carinii, las neumonías, las gripes, el estrés, la depresion..., los herpes, las clamidias y cualquier brote de las venéreas que, ahora, en vez de llamarse como se las denominaba antes del año 1984, las clasifican “VIH”-SIDA.

El diario madrileño El Mundo del 17 de Julio 2007, se hizo eco de esta noticia, dada por los doctores Stephen D. Lawn y Diana N. J. Lockwood, expertos en Medicina Tropical, que escribieron un editorial en la revista ‘British Medical Journal’ para intentar aclarar la cuestión.



Aclaración que en el cantinflesco lenguaje que les caracteriza, pontificaron: " la lepra no es un nuevo efecto secundario descubierto ahora, sino que es una complicación más del síndrome de reconstitución inmune, un efecto adverso bien conocido de la terapia contra el sida". Los defectos secundarios de los antirretrovirales son más que conocidos, pero no hace falta inventar leguajes "criptórquidos" para justificar las iatrogenias "científicas".

Buenas intenciones en España
Por primera vez en España el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio, anunció a finales del 2006 que, dentro del proyecto CENIT de 200 millones de euros, dedicará 21 millones al estudio de los alimentos funcionales en la prevención de las enfermedades cardiocirculatorias y el Alzheimer. Lo que da crédito al hecho de que la desnutrición es la causa de todas las enfermedades, tal como lo planteo en el libro. Pero, no será suficiente la intención gubernamental sin la Asistencia Integral que propongo. En todo caso, es un giro positivo de 180º. Si tienes 40 años de edad y quieres llegar a los 75 como yo, sería recomendable siguieras lo que he comprobado que funciona, es fácil de practicar y, además, es gratis.

Longevidad, felicidad y calidad de vida
El diario ABC de Madrid del 12 de enero del 2007, en su editorial firmado por el sanitarista Luis Rojas Marcos profesor de psiquiatría de la Universidad de Nueva York y presidente del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de la misma ciudad, con el título "Longevidad y Felicidad", ponía de manifiesto las contradicciones muy humanas de los conceptos de **"la vida a cualquier precio" vs. "calidad de vida"**. Decía Rojas: "desde los primeros asentamientos de colectivos humanos y la construcción de las ciudades en Sumeria hace unos seis milenios, hasta mediados del siglo XIX la esperanza de vida se mantuvo alrededor de los 35 años. Sin embargo, en breve periodo entre 1840 y 1940, la duración media de la vida en Europa y USA alcanzó los 65 años, un incremento del 86%". Y continuaba el sanitarista español de la Gran Manzana: "en las últimas seis décadas, a pesar de los impresionantes avances experimentados por la sanidad, la esperanza de vida en los países más ricos solamente ha incrementado 14 años o un 22%". **La esperanza de vida ha bajado en un 68%.** Un bajón impresionante a pesar de tanto progreso científico y sanitario, el más grande en toda la historia de la Humanidad, según los "expertos".

Es decir, que de 35 años de promedio de vida alcanzado en 1840, subimos a 65 en 1940, por lo que llegamos a un 86% más de aumento en la mejora de la esperanza o expectativa de vida. Pero, en 1940 la curva ascendente que había logrado ese 86%, sorpresivamente, comenzó a descender hasta el 22% para el año 2000. Y sigue bajando. A pesar de ello, lean lo que dijo Rojas:

"Después de todo –añadía Rojas- la longevidad es el mejor indicador de la calidad de vida". Es indudable que el colega no se "auto-cuestionó": ¿ por qué si la Humanidad ha hecho "impresionantes avances" científicos y sanitarios, como él dijo, los pre-longevos y los longevos no disfrutamos de una mejor calidad de vida?. Si **la esperanza de vida ha bajado del 86% al 22% durante los últimos 60 años**, en los que más hemos progresado tanto a niveles sanitarios como científicos, pregunto: ¿a qué se debe el descenso?. Mi respuesta es: a que algo anda mal.

El diario madrileño El Mundo del 3 octubre 2007, señalaba:
"Tres de cada cuatro españoles vive en entornos urbanos con niveles de contaminación por encima de la reglamentación y las recomendaciones, lo que provoca una reducción de la esperanza de vida de entre varios meses y dos años. Ésta es la alarmante conclusión del informe Calidad del aire: clave de sostenibilidad urbana, elaborado por el Observatorio de la Sostenibilidad de España (OSE)". Pero, oficialmente y gracias a los medicamentos y los progresos de las "ciencias" médicas, y nos quieren hacer creer que la "esperancita vitalicia" está creciendo, cuando es mentira, según las cifras oficiales.

Mejor negocio recetar que prevenir
Algo no anda bien en la salud ciudadana para que el 97%, o más, de los ancianos ingieran medicamentos interrumpidamente. Y el mismo Rojas lo comunicó -como el que mira pero no ve-

señalando que hemos avanzado en la "medicina curativa" –biotecnología-, pero nos hemos olvidado de la prevención. Y lo que es más grave, al analizar el tema, como psiquiatra y observador del comportamiento humano, Rojas señaló a sus colegas de profesión como una de las causas más importante: "El problema es que mientras nuestra cultura celebra la gratificación instantánea: "**aquí mismo"** y "**ahora mismo"**, la prevención da sus frutos a largo plazo. Incluso en mi gremio –enfatizó el médico Rojas- no faltan médicos que consideran más satisfactorio –y rentable- recetar fármacos para aliviar enfermedades que dar consejos para evitarlas". La pildorita mágica facilita la falta de disciplina e ignorancia del paciente, a la vez que la comodidad del galeno para aliviar la molestia del "**aquí mismo & ahora mismo"**. Pero, la mejoría dura poco y con ello el profesional queda mal, así como el medicamento y el que lo fabrica.

El editorial de Rojas amerita ciertas reflexiones que nos hagan pensar en si preferimos los "aquí mismo" y "ahora mismo", inmediatos, a la prevención, a largo plazo, regida por un cambio positivo de estilo de vida que precisa disciplina. La inmediatez de aliviar los síntomas hoy, abre el camino, para mañana, a las secuelas de las enfermedades degenerativas que afectan al 90% de los mayores –todas prevenibles- y que destruyen la salud y la vida de los enfermos y sus familias. Y esto no es calidad de vida, por más años que vivamos a "cualquier precio". La longevidad no es ningún marcador de "calidad de vida". Longevidad y calidad de vida son dos cosas muy diferentes, aunque deseables. La longevidad sin calidad de vida, no es lo que la gente se merece ni después de su jubilación, ni antes cuando debe estar sano para ser productivo.

Calidad de vida gracias a la prevención y, como consecuencia, una longevidad sana y sin enfermedades. Esto sí es felicidad. La vida a cualquier precio, en la sala de terapia intensiva, o en una silla de ruedas y, además, sin ni siquiera reconocer a sus seres queridos, caso del Alzheimer, eso no es vida, eso es una tortura para el enfermo y toda su familia. Es vivir rabiando. Tragedias que se pueden evitar con la prevención. Pero, es imposible evitar las enfermedades sin haber aprendido que el sol y la vitamina D son factores esenciales de la prevención; tal como, sorpresivamente, lo descubrieron y discutieron, por primera vez, los sanitaristas militares de los **marines** americanos, en su Asamblea Médica de febrero del 2007, que luego comento más ampliamente.

Pero, como dice el doctor Rojas: "en la prevención se actúa desde todos los ángulos como se hace con las normas contra el tabaco o el control de la velocidad en las carreteras", es decir, mirando olímpicamente para otro lado. Recordando a la película "Patch Adams", protagonizada por Robin Williams, es bueno advertir a los sanitaristas que "la calidad y las personas necesitan de más humanismo de parte de los profesionales de la medicina y de menos fármacos". La doctora Barbara Starfield, catedrática de Políticas Sanitarias de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore, USA, en la Fundación Ciencias de la Salud, Madrid, según el diario madrileño El Mundo, de fecha 10 marzo 2007, dijo: **"Más importante que los tests y las pruebas es conocer al paciente"**, y la Starfield añadió: "Los problemas de salud de las personas no son los mismos que sus enfermedades". Este concepto de atención a las personas con problemas de salud no se enseña en la mayoría de las universidades, por no decir todas. La prueba, los aires de superioridad de ciertos personajes encorbatados y enfundados en almidonados ropajes albos que se pasean con caras serias y ensimismadas en sus transcendentales pensamientos que les absorben tanto que no pueden ni regalar una sonrisa a quienes, con admiración y respeto, les observan mientras circulan por los pasillos de los hospitales y consultorios. Se les olvidó que "el importante no es el doctor, el importante es el paciente", como apunta Robin Williams.

Consideración respetuosa

La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida", dijo René Quinton en su libro El Agua de Mar Nutrición Orgánica (1904). Una frase tan corta que encierre una filosofía científica, y hasta literaria, como la del sabio francés, es casi imposible encontrarla en la bibliografía de las Ciencias Biológicas. Sin embargo, desde 1964 se cuestionan más los inexistentes efectos secundarios del agua de mar, el nutriente más completo e inocuo de la Naturaleza, que los **de-fectos secundarios malignos comprobados de los fármacos**.

Respetuosamente en el libro se propone que se investigue el agua de mar en su esencia y como arma contra de la desnutrición –causa de todas las enfermedades-, tanto como lo que se pesquisa en los fondos marinos buscando "marinceúticos" para curar el cáncer, o las enfermedades degenerativas contemporáneas, las infecciosas –antibióticos- y hasta la fuente de la juventud. Enfermedades todas prevenibles según el concepto de la Asistencia Integral que proponemos en este libro. Más de 100 estudios anuales se publican sobre investigaciones hechas por universidades y laboratorios particulares que ansiosamente buscan en los océanos los "marinceúticos". No se dan cuenta de que esas algas, **"fito-zooplancton"**, como la **espirulina**, o los corales –calcio de Okinawa- y especies marinas vegetales y animales, son los mayores consumidores de agua de mar y que, por ello, no enferman en alta mar, a no ser que la polución humana pervierta sus territorios por sus ansias de explotación irracional. Definitivamente, a esos científicos "una gota de agua de mar, no les deja ver la inmensidad del océano". Océano que es agua de mar cubriendo la tercera parte de la Tierra e inundando la tercera parte de su humanidad, aunque sea científica. Tan simple.

La realidad y los hechos, muchas veces, son verdaderamente distintos a las normas y los reglamentos que aceptamos impuestos por los líderes dogmáticos. Líderes científicos y políticos que todavía viven como si estuviésemos en épocas ya superadas que condujeron a la Humanidad a comulgar con infinidad de paradigmas, o dogmas científicos al estilo Urbano VIII vs. Galileo (1632). Ese tipo de ofuscación dogmática, a los científicos les impide ver que en la Naturaleza está la sabiduría que no encontramos en la bibliografía científica.

Desestabiliza la mente ver como se hacen estudios como el hecho en el pueblo de Framinham, cercano a la ciudad de Boston, USA, que con el título de "Framinham Heart Study" realizó el Heart National Institute americano. Decenas de años investigando los factores de riesgo que confirman como los estilos de vida y la desnutrición –por mala alimentación- es el denominador común de todos los que mueren por la primera causa de muerte en el mundo: las enfermedades cardiocirculatorias. Tanto Rene Quinton, como Otto Warbürg y Linus Pauling, decenas de años antes, ya lo habían comprobado. Pero, de nada sirven los hechos y el sentido común si no se ha demostrado siguiendo los mandamientos que ordena la sacrosanta y rigurosa metodología científica.

Dijo un tal Albert **Einstein** "Es posible que todo pueda ser descrito científicamente, pero no tendría sentido; es como si describieran a una sinfonía de Beethoven como una variación en las presiones de onda; ¿cómo describirías la sensación de un beso o el te quiero de un niño?".

Chaplin, Einstein, Pauling, Openhymer y Miller al banquillo

Estos genios de diferentes manifestaciones culturales, fueron sentados en el banquillo de los acusados para ser juzgados porque tenían tintes ("comunistas"). John Edgar Hoover, director del FBI por la época de los 40s-50s, comandado por el Ministro de Justicia James P. McGranery fueron los encargados de amargar la vida de genios rendidos a la investigación y denuncia de los hechos criminales de una sociedad que, a nivel global, se ha apartado de la realidad científica y cultural que defendían estos héroes, para rendirle pleitesía al dinero, adorando el becerro de oro, no importando la vida de los ciudadanos de la Tierra para satisfacer sus apetencias insaciables hasta utilizando el **terrorismo científico**.

Impunemente se le da pasaporte para matar a quienes se limitan a decir algo así como lo que anuncian en las piscinas: "por no haber salvavidas, usted se baña a su propio riesgo". Con poner en las drogas farmacéuticas avisos en letra tan pequeña como abundante, que este medicamento le puede traer desde mareos, pérdida de conciencia y hasta la muerte, quedan lavadas las manos de quienes fabrican y recetan drogas tóxicas, ninguna de las cuales está exenta de **"de-fectos" secundarios mortales**. Lean y escuchen, diariamente, sobre las superaspirinas y el Viagra. Y no olviden que las vitaminas y el licopeno del tomate, antes antioxidantes contra el cáncer, ahora pueden aumentar sus posibilidades de muerte. Increíble. Y los gremios sanitaristas, las universidades y los políticos, calladitos como los niños "primero de la fila" en las escuelas.



Lo mismo se hace con el tabaco. Aunque no es igual. Porque fumar es un acto voluntario. Pero es obligado darle a un inocente niño el AZT y los antirretrovirales, porque si los padres no se los dan, les quitan los hijos. Salvajada más grande es impensable para alguien que use el razonamiento y la lógica. Más cuando los autodenominados como "científicos" no tienen ni idea de cual es la causa, ni los tratamientos para tratar el SIDA. Han pasado más de veinte años diciendo que "lo que funcionaba ayer y la vacuna que estará lista para mañana, se han convertido en tratamientos y conocimientos obsoletos, según los últimos estudios científicos que hemos realizado". ¿Y los tratamientos que anunciaron como soluciones y vacunas, hace diez años, eran investigaciones científicas?. Pura basura eran los tratamientos. Son tantas las contradicciones sobre el SIDA que ni Fauci, ni Ho, ni Gallo podrían defender sus atrocidades si se les hiciese un juicio por sus propuestas periódico-contradictorias contra la Salud Pública Mundial.

Océanos que ahogan científicos

En mi periplo por diferentes países nunca encontré un científico, o un sanitarista, que supiese quién es René Quinton. Y cuando les pregunté si conocían a Quinton y sus enseñanzas sobre la ingesta del agua de mar, el rictus de sus caras era el más desagradable que podían expresar, como si recordasen la última vez que una ola les revolcó y obligándoles a tragar agua de mar. Otras veces su sonrisita dirigida hacia el ignorante y común ciudadano que soy yo, les delataba como sabedores muy convencidos de que son seres especiales hartos de sabiduría. Después de un seminario sobre temas marinos en la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science(RSMAS) de la Universidad de Miami al científico conferencista y médico PR, del que guardo su nombre, le pregunté:

- ¿Qué opina de los descubrimientos de René Quinton sobre el agua de mar en la nutrición orgánica?

- ¿De quién?, me repreguntó sorprendido PR

- De Quinton, el sabio francés que inyectaba y daba a beber agua de mar a sus pacientes en los Dispensarios Marinos, durante el siglo pasado y el anterior, para tratar exitosamente enfermos con tifus, tuberculosis, diarreas del lactante y, en general, para combatir la desnutrición madre de todas las enfermedades infecciosas (me atreví a contestarle).

- Sabe una cosa, quien beba agua de mar, se vuelve loco, o se muere. Y antes de eso sufrirá una insuficiencia renal que destruirá sus riñones y provocará su muerte (aseveró el médico y científico que, por supuesto, desconoce a Quinton).

- Perdone docto, (repliqué volviendo a preguntar) ¿cuántos enfermos ha tratado usted a los que el agua de mar les haya causado una insuficiencia renal, o la destrucción de sus riñones, o la locura?.

- A ninguno (contestó casi de malas maneras). Pero es sabido que el agua salada del mar produce esos daños en los riñones.

- ¿Y usted puede darme alguna cita bibliográfica (le inquirí) donde se haya publicado un estudio científico metodológico que demuestre que el agua de mar produce insuficiencia renal, o la locura?.

(Ante la cara que puso PR decidí acabar su martirio y le dije)

Gracias doctor, por su valioso tiempo.

Haber continuado la conversación hubiese sido muy embarazoso, ya que estábamos rodeados de otros científicos a los que, de reojo, yo veía, al comienzo de la conversación, sonreír ante mi

supina ignorancia, y que al final de la misma iban esfumándose calladitos. Este sabio marino desconoce lo que es el agua de mar con la que juega a investigar y con la que el 70% de volumen de su propio organismo esta inundado. El agua de mar es mucho más que agua con cloro y sodio, o sal de cocina. El agua de mar, que **no es agua salada** como dice la mayoría de los científicos, contiene la Tabla Periódica completa, con sus 118 minerales, orgánica, biodisponible y alcalina de pH 8.4; además del resto de la sopa marina que integran, también, el fito-zooplancton, huevos y larvas de peces, grasas, vitaminas, aminoácidos esenciales, proteínas, cadenas de carbono, ácidos nucleicos, material particulado y la información original del ADN de la primera célula, la que salió del mar dando origen a la vida. Que en su interior contenía, y sigue conteniendo, la misma agua de mar del océano de donde surgía, en la proporción de 9g de sales minerales por cada 1L de agua marina (9g/1L). La misma agua isotónica que felizmente inunda nuestro organismo hasta tal punto que constituye el 70% de su peso . PR, el sabio de nuestra historia y sus colegas, ignoran que la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida, tal como lo dijo Quinton. En su ignorancia estos sabios del agua de mar fundamentan sus investigaciones en los paradigmas que comienzan con las muletillas de “es sabido”, “ha sido demostrado”, “siempre se ha dicho” y similares, que se han incrustado a sangre y fuego en el cráneo de la mayoría de los investigadores del agua de mar, porque “lo que yo no sé, no existe”.

Nunca, ni ese médico ni un montón más a los que les hice las mismas preguntas, me pudieron demostrar que, personalmente, hubiesen visto pacientes que bebiesen agua de mar. Pero se atreven a pontificar sobre sus creencias, sin comprobarlas. Culturalmente, la mayoría estamos más dispuestos a aceptar como verdadero lo que conocemos, por encima de lo que ignoramos. Y somos propensos a aceptar lo que conocemos, mejor que lo que desconocemos, aunque lo que se haya aceptado sea erróneo, o falso. Y muchos científicos prefieren creer en las **mentiras** que conocen, antes que en las verdades que ignoran. “Es más fácil desintegrar un átomo que un preconcepto” (Albert Einstein). En una parte del libro, que trata sobre los naufragios marinos, de los que en alguno he sido protagonista, abundaré sobre el tema con hechos. Categóricamente les puedo decir que el agua de mar es **diurética y laxante**. (El 30% de la población padece de constipación o estreñimiento, más las mujeres que los hombres).

El sentido común y la observación de los animales y las plantas, que en la Naturaleza siempre han gozado de buena salud, nos dice que algo no estamos haciendo bien para el beneficio de la salud física y mental de la Humanidad. Especialmente la de los mayores. La alimentación integral de nuestros antepasados la hemos olvidado. Ahora priva lo refinado, la presentación de los alimentos y los sabores promovidos por la publicidad. Casi nadie habla de nutrición **alcalina**, incluida la devaluada Pirámide Alimenticia, cuando está comprobado que todas las enfermedades son **ácidas** y que la desnutrición es causa de todas las enfermedades. Una población racionalmente nutrida no se enferma y su medio interno permanece alcalino, lo que ha sido tan demostrado como olvidado. La guerras contra el sol y los microbios, sin los que sería imposible nuestra existencia, además de darle la espalda al mar, en vez del frente, y vivir desnutridos por la mala alimentación, nos ha llevado a que la Salud Pública se encuentre en un estado muy grave y alarmante en los países desarrollados. Porque en las naciones del tercer mundo la hambruna, la desnutrición, la carencia de agua y, en consecuencia, de salubridad e higiene, mantienen en la miseria física y mental a más de la mitad de los habitantes del planeta, mientras en muchos países ricos ciertos animales son tratados como deberían hacerlo con los niños desamparados. Las estadísticas lo demuestran.

Náufragos científicos de Harvard y “bestsellers”

Me sigue llamando la atención cómo algunos best-sellers se deslizan sobre el agua de mar, pero no terminan de mojarse, entre ellos el Dr. Mao, uno de los pocos autores con prestigio que roza los temas del agua de mar, y que en su libro “Secrets of Longevity” – pgs.44-90– comenta que se pueden conseguir bloques de **ácidos nucleicos** en las sardinas, el salmón, y otros alimentos marinos y terrestres, pero se olvida de que el agua de mar es la portadora de la **información de los orígenes** que dieron lugar a la vida salida del océano. La misma información, sin “mutaciones genéticas”, que se puede obtener gratis y directamente bebiendo agua de mar hoy

mismo, y sin excepciones, en cualquier costa del mundo. Sobre la diferencia entre polución y contaminación – no son lo mismo– nos extenderemos posteriormente. Tanto Mao, como otro escritor calificado de (best seller) por Times, NY, el Dr. Nicholas Perricone, en su libro “Beauty, Health and Longevity” estuvieron luchando contra el oleaje marino, pero se quedaron aislados naufragando en la sabiduría que les ofrecía el agua de mar. Se les indigestó el agua de mar. Ellos son promotores de ventas de otras cosas.

En **Health from the Sea** (Salud desde el Mar), Perricone en la Pg.65 de su libro, con un subtítulo tan atractivo como el que encabeza este párrafo, llega a decir: “ Las algas marinas, libres de grasa, bajas en calorías, tienen la más rica fuente de minerales que se pueda encontrar en el reino vegetal de la Naturaleza por su fácil acceso a la abundante fuente de minerales que es el océano. Es interesante destacar – sigue Perricone en su libro- que el **agua de mar y la sangre humana** contienen muchos de los mismos minerales en similares concentraciones. Los fitoquímicos de los vegetales –continua Nicolás- tienen propiedades que les permiten **eliminar o absorber hasta el material radioactivo y los metales pesados**”. Y por si fuera poco, el americano se= extiende destacando que en la “sopa marina” –término que ignora- hay niveles de minerales más grandes que los existentes en los vegetales terrestres, además del complejo de las vitaminas B y hace referencia al ácido pantoténico, la riboflavina y otros elementos y propiedades que están muy bien ampliados en el libro “El poder curativo del agua de mar. Nutrición orgánica”, citado al comienzo de este libro. Perricone ratifica el **poder de quelación del fitoplancton del agua de mar sobre los metales pesados**.

Perricone abunda todavía más sobre el agua de mar diciendo que:” los fitoquímicos inhiben la producción de los tumores, por lo que tienen propiedades anticancerígenas”. Y enfatiza en que los fitoquímicos del plancton son “exclusivos” del fitoplancton y las algas marinas. Perricone embriagado con el agua de mar, no se da cuenta que cuando menciona al “material radioactivo y a los metales pesados” está refiriéndose a lo que se conoce como quelación, o ¿ dequelación?, tema del que nos ocuparemos posteriormente.

Otro colega que se acercó al tema del agua de mar y su relación con el 70% de su volumen corporal fue el naturópata Jordan S. Rubin, PhD, que en su libro “The Makers Diet”, en la pg.108, al recomendar el equilibrio acidez-alcalinidad, pH, de la dieta se declara partidario de la alimentación alcalina en base a que“ muchos creen que la Humanidad evolucionó desde los océanos”. Jordan estuvo cerca de la realidad, pero sus prejuicios religiosos no le dejan ver claro. Se le olvidó que el “Creador” –versión católica– mezcló tierra con saliva y de ese lodo creó al primer hombre. Y esa saliva es agua de mar isotónica. Jordan en la pg. 83 hace una observación para señalar algo en lo que coincidimos, y es que **para enfermarse hay que evadir el sol**. Es una de las condiciones que, irónica y sarcásticamente, propone. Está comprobado científicamente que el sol favorece la absorción de los minerales, a través de la vitamina D que los rayos ultravioleta del sol nos provee. Motivo por el cual, se estimula nuestro Sistema Inmunológico. Pero, con una dieta alcalina el sol activa los “fito-bioquímicos orgánicos” que contienen los vegetales con los que el organismo adquiere la capacidad de **bloquear** los rayos **ultravioleta A**, calificados como “malos”; al mismo tiempo que, también, se bloquean y neutralizan los insecticidas, los pesticidas, los agentes cancerígenos y los microbios “patógenos”. Jordan, que acierta en sus juicios, lo que no explica es el porqué de todo esto. Nosotros abundaremos sobre el tema, posteriormente, al referirnos al sol, la vit.D, los intestinos, las absorción de los minerales orgánicos, biodisponibles y alcalinos del agua de mar, imprescindibles para la producción de enzimas, ADN-ARN, y las defensas del Sistema Inmunológico que, precisamente, se encargan de neutralizar todos los agentes extraños que nos pudieran invadir procedentes del ambiente en el que vivimos y que, en resumidas cuentas, lo que hacen es acidificar nuestro organismo. Repetimos la cita del Premio Nobel, Otto Warbürg: “todas las enfermedades son ácidas”.

Jordan, que sufrió los rigores de la medicina oficialista en su propia persona, y es un “médico-político del centro”, tiene una madre que dice: “**el peor lugar para un enfermo es el hospital”**. Jordan critica al sistema e, igualmente, a los extremismos vegetarianos y de ciertos naturistas

que, muy humanamente, venden sus productos como únicos para la curación y la prevención de las enfermedades. Nadie tiene la verdad, pero hasta ahora, todos hemos fallado en no habernos dado cuenta de que el 70% de nuestro organismo es agua de mar. Si la Naturaleza nos ha permitido ser carnívoros y vegetarianos, en el equilibrio de esa dieta debería estar la virtud de la salud. Y es, precisamente, la Naturaleza la que nos muestra que en el equilibrio entre el ambiente –terreno– en el que vive la célula y su intimidad es donde está la salud. La homeostasis. Y la Naturaleza nos dice que nos miremos en el espejo de nuestros hermanos, los mamíferos marinos, para que imitemos su estilo de vida con un medio interno alcalino, suficiente consumo de oxígeno y mente relajada.

Otro que naufraga es de la Universidad de Harvard, Walter C. Willett, que en su libro “Eat, Drink, and Be Healthy” critica la Pirámide Alimenticia oficial, pero como “médico al fin” , basa sus prédicas en las “investigaciones hechas en base a estudios científicos realizados bajo el más riguroso de los métodos científicos” , cántico que ya nos tiene aburridos. Y, naturalmente, no se le ocurre pensar que el “Drink” del título de su libro debería estar conectado con el agua de mar isotónica. Aunque Walter llega a decir algo tan importante como: “More than half of your body weight is made up of a briny fluid that is much like the oceans that nurtured primordial life”. Todos recomiendan beber ocho vasos de agua al día, pero no tienen claro el motivo, aunque le dan vueltas a la mísima perinola de que “somos en un 70% agua”, pero sin darse cuenta que es agua de mar isotónica.

Pero, lo que más difunden sobre el agua de mar los medios de difusión, influidos por los verdes –afirmación nuestra–, es que está contaminada y que el salmón tiene metales pesados – mercurio– que son sumamente peligrosos, especialmente para las embarazadas. Si los peces estuviesen tan contaminados de mercurio, como nos cuentan, ya se habría acabado la fauna marina. Ahora, ya sabemos que contamos con Perricone, al menos para que lo podamos citar en el caso de los metales pesados, porque a la hora de recomendar la hidratación, Perricone, en vez de agua de mar, lo que recomienda es agua exótica de Fiji y, especialmente, la de “su cosecha” con altos aditivos científicos contra el envejecimiento, cuyo precio requiere de una abultada billetera orgánica.

Recomendaciones contradictorias sobre salud

Si no se cumple el **sagrado derecho a vivir y morir sanos**, repito, es por la falta de experiencia de ciertas especialidades como la **biogerontólogía** y otras similares que siguen las pautas marcadas por los patrocinadores de las investigaciones científicas y los comités científicos de ciertas revistas como The Lancet, Science, Nature, o el Journal of the American Medical Association (JAMA) y similares, además del CDC de Atlanta y el FDA americanos, que no cuentan con “expertos” calificados en el tema que puedan evaluar proyectos con las suficientes bases científicas como para poder pensar que pronto se prolongará la vida de los mayores, pero sin sufrir los de-fectos secundarios que acarrea la etapa de la “pérdida de la juventud”. Al menos, por ahora, no se vislumbran caminos que nos den esa esperanza.

Si la Federal Drug and Food Administration, FDA, es quien nos va seguir dando las pautas para la conservación de la salud, lean y saquen conclusiones de lo que publicó el diario The Miami Herald, del 28 de febrero del 2007, con la firma de Andrew Bridges de la Associated Press y titulando: “Recomiendan aprobar la primera vacuna contra la gripe aviar”. Y continuaba la nota: “Una comisión independiente indicó que la vacuna es segura y efectiva... Los funcionarios de la FDA dijeron que la vacuna de Sanofi Aventis SA puede desempeñar una importante labor en la prevención de una pandemia, pese a su limitada efectividad...

“Considero que es mejor que nada” (refiriéndose a la vacuna) dijo el doctor y miembro de la comisión independiente Robert Couch, profesor de la Universidad de Houston Baylor College”...”. Verdaderamente, ni Cantinflas podría haber interpretado mejor un diálogo tan científico y sabio. Y muchos periodistas “científicos”, fiel a sus compromisos, publican temas que confunde a la opinión pública, sin hacer una mínima crítica.



Vitaminas mortales
El mismo día otra nota del diario The Miami Herald, con la firma de Bloomberg de New York, titulaba: "Ciertas vitaminas pueden provocar efectos nocivos". No se tiren de los pelos cuando lean esta nota que empieza así:" Millones de personas que toman beta caroteno o vitamina A y E para mejorar su salud o luchar contra las enfermedades pudieran realmente estar aumentando su riesgo de morir, informaron investigadores que revisaron 68 estudios en los que participaron 232.606 personas... La vitamina A aumentó el riesgo en un 16%, el beta caroteno 7% y la vitamina E un 4%, según investigaciones de la Universidad de Copenhage en Dinamarca... Los resultados no se aplican a las vitaminas obtenidas de la comida saludable, la cual dicen los médicos es la mejor manera de obtenerlas.... Considerando que hay 160 millones que las consumen fabricadas –vitaminas- , las consecuencias para Europa y USA podrían ser sustanciales... Los resultados indican que estas vitaminas no prolongan la vida y que las personas deberían de dejar de ingerirlas, indicó el Dr. Goran Bjelakovic, profesor de la Universidad de Nis en Serbia".

La misma noticia se repicaba en España el 13 de marzo en el diario El País de Madrid, con la firma de Gonzalo Casino y con titulares que decían: "**Antioxidantes**: peor que inútiles...Los suplementos vitamínicos no sólo previenen las enfermedades, sino que **elevan la mortalidad**... La promesa de salud y longevidad creada en las últimas décadas por los suplementos antioxidante se ha desvanecido". Y la nota hace referencia a "cantos de sirena de la publicidadad... gasto inútil... los antioxidante y vitaminas pueden acortar la vida..." O, especialmente: "Mercadotecnia frente a pruebas científicas". O, hay: **"Investigaciones buenas, regulares y malas"**.

A los profanos frases aparecidas en el periódico El País como:" revisión sistemática con metanálisis" o, "ensayos clínicos aleatorizados (ECA)", nos suenan a chino. La mayoría de los ciudadanos creen en los científicos y en los sanitaristas que serían, como dicen ellos mismos los únicos con credenciales para opinar sobre la salud. Pero, resulta que se equivocan y pontifican como el mismísimo papa Urbano VIII, o sea dogmáticamente y sin ningún respaldo de lo que sí es verdadero, la Ciencia, que no los científicos que la manejan comercialmente. Es hora de que se bajen de la nube y aterricen para usar el sentido común.
¿Fueron científicos los estudios hechos anteriormente que recomendaban tomar vitaminas?. ¿Se informa o se desinforma?. Estos tipos de información, que se repiten casi a diario, son un insulto a la inteligencia, o negocio para alguien.

Aparentemente, hay personas con poder decisorio que están respaldando la idea de la medicina complementario alternativa como, el doctor Pablo Alonso Coello, investigador del Centro Cochrane Iberoamericano, o el doctor Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Aunque estos colegas están un poco despistados con el tema de la Asistencia Integral y lo que es el fundamento del concepto "antioxidantes-vs.-radicales libres", o, "acidez-alcalinidad".

Científicos como Cabras
En un diálogo de mi libro "El Poder Curativo del Agua de Mar. Nutrición Orgánica" Marianico, un mayor de aficiones naturistas, mantiene una discusión con un contertulio que transcribo:

- ¿Tú crees que demasiados científicos están perdiendo la perspectiva de las investigaciones verdaderamente serias y que se han convertido más en figuras de la televisión que de los laboratorios, y que ya no son tan respetables, ni respetados?, le preguntó el contertulio:

- No podemos dejarnos influir por las relaciones públicas que explotan las industrias médicas en la televisión y en otros medios de comunicación — contestó Marianico —. Esos científicos locos, inventores de las vacas locas, están más locos que una cabra de monte y que las vacas que pretenden curar. Marianico tomó impulso y se explayó con:

- En Edimburgo, Reino Unido, en el laboratorio científico más prestigioso del país, esos genios

de la ciencia estuvieron analizando cerebros de ovejas muertas por culpa de la supuesta enfermedad que decían se contagiaba a los humanos, ésa a la que le pusieron el nombrecito de Creutzfeldt-Jakob; pues bien (siguió Marianico), resultó que esos cerebros tan investigados en Edimburgo eran de vacas, en vez de cerebros de ovejas... y esos científicos tardaron más de cuatro años en darse cuenta de su error. La intención era seguir incinerando también a la ovejas igual que hicieron con más de tres millones de vacas, o con Juana de Arco, con la hambruna que hay en África. Esos científicos son los mismos que no tienen calidad humana y experimentan con los humanos como si fuesen peor que ratas de laboratorio. Las ratas son ellos. ¿Harían lo mismo con sus padres, o sus hijos?.

- Lo que dices me preocupa (le interrumpí), porque ratifica que no se le transmite seguridad a la ciudadanía, sino todo lo contrario: inseguridad y desconfianza en los científicos, que no en la Ciencia. Marianico al que las autoridades le dan inagotables temas de conversación, continuo con:

Banderas coliformes, un buen negocio
– Y todo eso no es nada comparado con lo que las llamadas “autoridades sanitarias” hacen con los análisis para determinar si ponen banderita azul o roja a las playas y dar a entender que uno se puede bañar con tranquilidad, o sea, libre de la contaminación de los coliformes de las heces. Como si las heces fuesen algo peligroso, cuando todos cargamos y guardamos esa materia por kilos durante toda nuestra vida en lo más íntimo de nuestras entrañas. Marianico se tocó el abdomen con las dos manos de una manera muy significativa y gráfica, y añadió:

– Cuando yo era niño, vivía en el Bajo Aragón, en Torrevelilla, tierra de olivos, el pueblo donde nació uno de los rectores franquistas más famosos de la Universidad de Zaragoza, don Miguel Sancho-Izquierdo, buena persona, por cierto. Pues bien, allí ni había agua potable en las casas, ni electricidad (nos iluminábamos con candiles que quemaban aceite), ni retretes o «excusados», por lo que teníamos que ir a hacer nuestras necesidades fisiológicas al corral, donde las picapiedras hacían su agosto comiendo lo que nosotros desechábamos con una voracidad tal que había hasta peligro de que te picasen las nalgas, o lo poco que nos colgaba a los varones... Marianico festejó su indiscreción y se rió a carcajadas.

- Pero eso pasaba en todos los pueblos de España, cuando el país era más rural que urbano y no había agua corriente en las casas – le acoté -. En mi pueblo nos iluminábamos con quinqués de petróleo, o de carburo y también íbamos al corral... Marianico me interrumpió y continuó con:

- A eso voy. Hay algo que me aturde cada vez que los medios nos invaden con sus noticias alarmantes sobre la salud, el agua y los huevos de las **gallinas con la salmonella y los colis**. Si los famosos **coliformes** fuesen tan malos como nos quieren hacer ver ahora, en aquéllos tiempos las epidemias hubieran sido plagas que habrían acabado con los que quedaron vivos después de las matazones y fusilamientos de las guerras de la época. Pero, por el contrario, de lo que se moría la gente entonces era de hambre, y no por culpa de la bacteria E. coli, que nos ponen ahora como modelo de contaminación y que sirve para contar los kilos de mierda que tiramos al mar a través de las cloacas. Y hablando de cloacas, recuerdo... Interrumpí una vez más a Marianico y le hice saber que todo el mundo está contra la contaminación y que lo que dice puede que fuese verdad, pero que la mayoría de los ciudadanos de hoy en día no podría creer lo que me está contando. Además de que suena a un canto contra la conservación del medio ambiente. Le ratifiqué ser conservacionista a ultranza y que siempre he luchado contra la polución. Y al mismo tiempo, me considero predicador de la creación de una conciencia conservacionista ambiental a nivel universal. Marianico acabó con mi prédica diciendo:

Cloacas nutritivas y hambre
Yo soy tan conservacionista como tú, pero los hechos y el sentido común me dicen que las analíticas de los coliformes se basan en un mundo de contradicciones. Y que nuestros microscópicos compañeros de viaje por este planeta, integrados por las bacterias, los virus, los hongos y los parásitos son inofensivos hasta que nosotros los estresamos con un estilo de vida



equivocado. Y como me interrumpiste cuando tocaba el tema de las cloacas, voy a continuar con mi cuento sobre las mismas y el hambre. Marianico volvió a ingerir otro sorbo de agua de mar y siguió con su tema:

- Cuando más mocico vivía en el barrio del Arrabal de Jesús de Zaragoza, cerca de la estación de ferrocarril El Arrabal, hoy desaparecida. Pues bien, en la margen izquierda del río Ebro, a 50 metros del puente de Piedra y en frente de la Lonja que está al lado de la basílica de El Pilar, desembocaba una cloaca superhedionda (existe cerrada, 2006) que siempre estaba muy frecuentada por pescadores de los peces que llamábamos «madrillas y barbos», y que mantenían a sus familias con las proteínas que obtenían de los peces que, en auténticos cardúmenes, se alimentaban de la mierda que en abundancia la cloaca lanzaba violentamente al río con un perfume que se detectaba en medio kilómetro a la redonda. A los cardúmenes no les apetecían los desperdicios vegetarianos que a 500 metros más arriba, en la margen derecha, desprendía una gran cloaca proveniente del mercado. Por el contrario, los peces preferían nutrirse de la abundante materia orgánica, rebosante de coliformes, que salía enfrente de la basílica de El Pilar. Templo que por sus altavoces, a las horas exactas, hacía sonar el cántico del Ave María para bendecir y ponerle música a los efluvios de la cloaca. Efluvios que me recordaban los relatados en la novela “La Catedral del Mar”, de Ildefonso Falcones, cuando se refiere a El Cagalell de los años 1200s, una especie de planta de tratamiento de los desechos de la Ciudad Condal, Barcelona, que concentraba toda la mierda de la ciudad antes de verterla en la playa (Barceloneta).

Emocionado tras su poética disertación en honor a las heces que, como materia prima alimentaban a los peces y que una vez digeridas por madrillas y barbos, luego le quitaban el hambre, Marianico concluyó:

- Nunca se supo que esos coliformes, representados por su buque insignia, la bacteria **Escherichia coli**, hubiesen desencadenado ninguna plaga diarreica. Por el contrario, esos peces alimentados con mierda saturada de colibacilos le quitaron el hambre a muchos moradores de nuestro barrio Jesús y de otros barrios. Parece que algo “anda podrido en Dinamarca”, y no son las cloacas con heces, sino las cloacas contaminadas con los residuos industriales que a base de ridículas multas, y con el beneplácito de los políticos de turno, sobreviven a las críticas de los conservacionistas. Porque, aquí, los que tienen dinero para pagar multas, pueden seguir contaminado y polutando el planeta impunemente. Ni van a la cárcel, ni les cierran las industrias. A la cárcel van los pobres y la gente de piel oscura. El que tiene para pagar compra su pasaporte, y goza del privilegio legal de impunidad para seguir polucionando el planeta en cualquier país de la Tierra, siempre que pague.

- Bueno –siguió Marianico cambiando un poco el tema– la verdad es que celebramos y compartimos lo que penetra en el cuerpo, pero luego despreciamos lo que un par de horas antes era deliciosa comida, que después sale por el culo como si no tuviese valor. Pero, vaya que sí lo tiene, en mi pueblo regábamos las hortalizas con las excretas que había en los pozos sépticos, los pocos que lo teníamos, y las cosechas eran del carajo y con un sabor inmejorable...

Y Marianico, que parecía que se aplacaba después hacer tanta catarsis fecal, “pidió otra vez la palabra” para decir:

-Te voy a contar algo que sucedió no hace tanto. Resulta –continuó Marianico- que a alguien con influencia política se le ocurrió promover un concurso de pintura que describiera o definiera de la manera más gráfica y concreta posible la idea abstracta del HAMBRE. Hubo de todo, un viejito encorvado y flaco apoyándose en un palo en pleno desierto, un colash de niñitos de Biafra, campos de concentración para judíos, tipo polaco, y varios más por el estilo. Pero, el que ganó el premio –Marianico pícaramente dejaba traslucir su psicoplasia- fue un cuadro que representaba un culo tapado y rodeado de telarañas. Riéndose, Marianico finalizó:

-Como sería el hambre que pasó el dueño de ese culo que ni mierda había comido para

cagarla...

Es sorprendente cómo la mayoría de los responsables de lo que denominan cuidado de la “Salud Pública y los Océanos”, incluidos sanitaristas y epidemiólogos, a nivel intercontinental, son tan ignorantes como para hacer “experimentos” con humanos en los que no tuvieron en cuenta la temperatura del agua del mar, su salinidad y otros pormenores elementales para hacer una investigación seria en una playa.

Me estoy refiriendo a un tal Jay M. Fleisher, científico de la Nova Southeastern University, quien es famosos por sus trabajos de investigación en Inglaterra sobre: “The Risks to People from Exposure to Microbial Contaminated Waters”.

Asití con mi señora al Seminario de Jay que se celebró el día 18.03.05, de 12.00-1.00pm., en el local #103, del RSMAS Seminar Room SLAB, bajo el patrocinio de NSF NIEHS & Human Health Center, Co-Sponsored by MBF, NIEHS MFBSCH & ARCH “(MBF, NIEHS MFBSCH = The National Institute of Envirometal Health Sciences, la Marine and Biomedical Sciences Center, de la University of Miami Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science & ARCH = Advanced Research Cooperation in Enviromental Health , de la Florida International University de Miami)”. Si todavía no se han aburrido de leer esta lista de “patrocinantes”, cada uno con sus intereses particulares muy bien definidos, les diré que el amigo Fleisher diseñó un experimento con humanos para demostrar los riesgos de un grupo de bañistas en aguas marinas, comparado con otro grupo similar de personas que no se bañaron, pero que estuvieron en la orilla de la playa observando a los protagonistas del “baño” playero. Según Jay el grupo de personas que se bañaron se “contaminaron” con microbios.

El científico, durante su exposición dio cifras contradictorias sobre el número de participantes. Aparentemente, desconocía el número exacto. A una pregunta mía sobre la temperatura del agua, Jay contestó que <“no habían controlado la temperatura del agua, pero que el agua de la playa estaba “fría”>. Mi pregunta había sido sugerida por las imágenes que Jay presentó y en las que se apreciaba la cara de frío que ponían los participantes en la experiencia. De otra parte, en las gráficas donde se vayan a otras personas que desde la orilla de la playa eran testigos de la experiencia, se les apreciaba muy bien abrigados con ropas de invierno. A otra pregunta, Jay dijo que al hacer la historia clínica de los participantes tampoco se había tomado en cuenta si los participantes fumaban o no. Por supuesto, Fleisher fumaba para el día de su presentación –al menos en los pasillos de RSMAS. Jay abundó sobre las infecciones microbianas bronquiales, oftálmicas y otorrinas que el grupo bañista había desarrollado como consecuencia de su inmersión en la playa. Pero, no se señaló si se habían aislado esos microbios en los esputos, la cera de los oídos, o en las legañas de los ojos.

Para este científico, y otros similares, la **hipotermia** no es parte del concepto de la ruptura del **equilibrio homeostásico** en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger,
promulgado por Walter Cannon. Ni importa saber si una persona, o grupo, motivo de una investigación en “aguas frías” , es fumador o no, vicio que le convierte en una persona de alto riesgo para contraer enfermedades (respiratorio-oftálmico-otorrinas) por el simple hecho de la rotura del equilibrio homeostásico causado por la hipotermia. Y mucho menos sabía este científico quien era Rene Quinton. Tampoco sus asesores con los que conversé posteriormente. Ninguno de ellos se había percatado de que todos los vertebrados, incluidos los humanos, en un 70% somos agua de mar isotónica. Algo que ya había descubierto Quinton en 1904, cuando publicó su libro El Agua de Mar Medio Orgánico. Claro que Quinton no tenía títulos académicos como los señores científicos con los que me tropecé el día del Seminario. Por eso ignoran a Quinton.

Los títulos por encima de los conocimientos. (Con esto no quiero decir que los títulos no hagan falta, o desprecie, los sacrificios que hacen falta para conseguirlos). Por supuesto, los especialistas del agua de mar en cuestión, también, ignoraban que el fenómeno de la ósmosis es el motivo por el que los microbios accidentales de procedencia terrestre son inactivados por el

agua de mar automáticamente y tan pronto como "amerizan". Motivo por el cual era imposible que el grupo bañista de Jay se hubiese podido "contagiar con la contaminación microbiana del agua de mar de la playa" , tal como Jay afirmaba para llegar a la conclusión dogmática de los graves peligros que corren las personas que se bañen en cualquier costa del mundo. Por supuesto, hacen falta más recursos para seguir investigando y llegar a conclusiones más exactas sobre las causas de esta infecciones microbianas marinas. Es decir, hay que estar vigilantes para poner banderitas, rojas y azules en todo el mundo. ¿ Y la ósmosis?. ¿ Y lo demostrado en la Bahía de BisKayne en junio del 200?. En el baúl de los recuerdos, perdido en la isla de Virginia Key.

Información científica peligrosa

El diario **The Washington Post**, el 3 de octubre del 2006, publicaba un artículo firmado por Shankar Vedantam, en el que se refería a un estudio realizado por un medico investigador de la **Columbia University**, Jeffrey Lieberman, quien manifestaba que la publicidad agresiva de ciertos medicamentos debería ser controlada, ya que podría estar induciendo a que el paciente "orientase" a su proveedor de salud en la elección de ciertos productos, muy de moda, como los que controlan el colesterol y las enfermedades cardiocirculatorias. El investigador Lieberman, según el periodista Vedantam, invita a una reflexión sobre ciertos de-fectos secundarios de las drogas que, muchas veces, pasan desapercibidos por los pacientes y los sanitaristas. Especialmente, cuando los tratamientos pueden ser a mediano, o largo plazo. Igualmente, las drogas que actúan sobre la actividad mental, caso de las depresiones, bipolaridad, o el Azheimer y el Partkinson. Enfermedades que son prevenibles, de manera muy simple y racional.

El diario manileño El Mundo del 31 de marzo de 2007, con la firma de Isabel Perancho entrevistaba a Javier Agudo, director general creativo en España de la agencia de publicidad Ogilvy Healthworld, quien afirmaba que: «los médicos se comportan como cualquier consumidor. En su elección, además de un componente racional, hay otro emocional. La comunicación científica no es el único estímulo». Y se extendía el publicista: "las agencias recurren a creativos y trucos del gran consumo para "enganchar" a los prescriptores", entendiendo por "prescriptores" a los médicos que recetan.

Observando la Naturaleza y la sabiduría innata de los animales se aprende mucho, pero, para ello, hay que hacerlo de manera integral, no siguiendo los aislados y oscurantistas caminos de las especialidades. "El problema – señala Lieberman- es que nos enseñaron a manejarnos y a caminar con una brújula que siempre marca el norte, pero, resulta que, muchas veces, el norte está detrás". Es posible que algunos de nuestros maestros no se diesen cuenta de que tenían el norte detrás. Es indudable que a nivel sintomático la medicina tradicional tiene efectos impresionantes. El problema viene cuando los tratamientos se hacen "crónicos". En estos casos la medicina complementario-alternativa, basada en la Asistencia Integral, a la manera como la propongo, le daría más oportunidad de éxito a ciertos tratamientos tradicionales que, actualmente y por culpa de los de-fectos secundarios que desencadenan, pierden efectividad y llevan al paciente a un juego de ping-pong que, muchas veces es frustrante.

Investigadores de la salud, señala a Merck, Pfizer, Bayer, Merck/Shering-Plough, Abott, Bristol-Myers, Squibb, GlaxoSmithKline, Procter&Gamble, Novartis, Wyeth, Astra Zeneca, Eli Lilly, Medtronic, Johnson&Johnson, como las indicadas para catapultar los estudios de una especialidad, la biogerontología, con gran futuro social, económico y humanitario. No sólo son importantes los tratamientos sintomáticos contra las enfermedades degenerativas sino, también el estudio de sus causas para prevenirlas en beneficio de los futuros jubilados y sus familias. Andy Kessler en su obra "El fin de la Medicina", dice que a las grandes transnacionales farmacéuticas les corresponde estimular con subvenciones a los investigadores científicos.

Escándalo científico-farmacológico del FDA

Recientemente y una vez más, a nivel globalizado, el 21 de mayo del 2007, se ratificó que la medicina no es una Ciencia, sino un arte, pero un arte menor de consecuencias catastróficas para el que se crea todo lo que los científico-sanitaristas nos cuenten como una de las últimas

maravillas que han descubierto para acabar con los dolores de la Humanidad. Resulta que el popular **antidiabético Avandia** (rosiglitazona), de laboratorios GlaxoSmithKline,que solamente en USA consumen 6 millones de personas, de los 20 millones que padecen la diabetes, eleva el riesgo de padecer un infarto –¿cuántos mueren?– de acuerdo con un estudio publicado en la edición 'on line' de la revista **'New England Journal of Medicine'**. Uno de los firmantes de la investigación. coincidentemente, es Richard E. Nissen, el que hizo la famosa revisión que en 2001 apuntó los posibles riesgos de los modernos anti-inflamatorios, las superaspirinas. (Una de éstas y la más popular, el Vioxx, tres años después fue retirada del mercado, a nivel mundial, por sus altos riesgos contra el sistema cardio-vascular). "El efecto de cualquier terapia antidiabética sobre los resultados cardiovasculares es especialmente importante, pues más del 65% de las muertes en pacientes con diabetes son por causas cardiovasculares", aclararon los investigadores. El problema con la medicina Avandia, es que en los enfermos diabéticos tipo2 que la ingieren, su riesgo de muerte por causas cardiovasculares aumenta en un 43%, según la revista 'New England Journal of Medicine'. Esto era en mayo.

Transcribimos una nota sorprendente aparecida en el madrileño diario de El Mundo, el 16 de julio del 2007 que decía :"la agencia de noticias Associated Press, solicitó a la FDA una valoración sobre los registros producidos sobre trastornos cardiovasculares antes y después de la publicación de este estudio ha informado de que tras la publicación de esa investigación –revista 'New England Journal of Medicine– se incrementaron de forma significativa los informes sobre infartos y otros efectos adversos en diabéticos que estaban recibiendo este tratamiento –de Avandia. Así, durante los 35 días anteriores a dicha publicación la FDA sólo había registrado cinco infartos en personas que tomaban Avandia, frente a los 90 que detectó en los 35 días siguientes". " El registro de efectos adversos asociados al antidiabético Avancia se ha triplicado", titulaba El Mundo.

El FDA (Administración de Drogas y Alimentos) la agencia americana que maneja mundialmente la vigilancia de las drogas farmacológicas y dicta las pautas sanitarias – sin olvidar al CDC- que todos los países mansamente obedecen, se ha quedado al descubierto, una vez más, para que se compruebe su manera habitual de favorecer a las transnacionales farmacéuticas en detrimento de la Salud Pública sin importar los muertos que queden en el camino por culpa de su insensibilidad ante el ciudadano común que confía en sus decisiones basadas en lo que se acepta como hechos científicos **"rigurosamente estudiados y custodiados bajo las más estrictas reglas del método científico"**. Frase ampulosa que es una cortina de humo para los grandes negocios como el del "medicamento" **Avandia**, de la marca GlaxoSmithKline, que produce 132 mil millones de dólares anualmente.

La "ante-penúltima" noticia sobre la FDA, para el día 17 de Julio del 2007, la escuché en el noticiero televisivo estelar de la cadena ABC de USA, cuando en una calificación de los expertos sobre la calidad del trabajo de la FDA con puntuación ente 1 y 10, le habían dado menos dos (–2). El motivo: en el FDA no son capaces de controlar los 95.000 millones de dólares que cuestan los alimentos que importan anualmente los americanos.
Lo que significa que no importa si los alimentos se controlan o no por el FDA, porque el resultado es que no hay tantas epidemias, si no que por el contrario, el 80% de las enfermedades que padecen los ciudadanos de todo el mundo son la consecuencia de los de-fectos secundarios de las medicinas farmacológicas que el sistema le obliga a ingerir, por la calidad de vida que les impone, sumado a la desnutrición celular que les mina orgánicamente por culpa de la ignorancia de los sanitaristas en la materia alimenticia.

Y la "penúltima" noticia sobre los descalabros de la FDA y el Avandia/Actos se pudo leer en el Miami Herald del 12 de septiembre del 2007, en la columna "Health and Medicine" firmada por Fred Tasker, con el título **"Avandia ligada a los ataques cardíacos"** basado en una "trabajo científico" aparecido el mismo día en el Journal of the American Medical Association (JAMA). Los editores de JAMA que hacen la denuncia sobre los raros manejos de la FDA son Daniel Solomon y Wolfgang Winkelmayer. En realidad, lo que puso Tasker de manifiesto es la pelea entre la Avandia –GlaxoSmithKline– y Actos – Taqueda Pharmaceutical– para demostrar cual de los dos

medicamentos es el que menos mata y menos enferma. Lo cierto es que los dos proceden del mismo compuesto antidiabético, la thiadozilinedione (TZD). Como solución salomónica en la pelea entre Glaxo y Taqueda, la FDA determinó sabiamente que, "aunque ambos medicamentos tienen problemas y hay que seguir investigándolos, les vamos a obligar a que pongan en sus envases un aviso de color negro advirtiendo lo peligroso que es tomar estos venenos-tóxicos sin consultar con su médico de confianza". Tasker para reforzar su nota periodística entrevistó a varios personajes; entre ellos al Dr. Ronald Goldberg profesor de medicina en la University of Miami's Diabetes Research Institute. El colmo del descaro y la hipocresía de esta medicina mortal es que está legalizada por los gremios sanitarios, las universidades, los colegios profesionales, sin olvidar a los políticos de la Organización mundial de la Salud que se apoya, a su vez, en los respectivos Ministerios de Sanidad de todo el mundo.

Distorsión asimétrica de la información nutricional según The China Study

En el libro del PhD, doctor Colin Campbell, "The China Study" , entre otras lindezas se puede leer que los 50.000 médicos de familia de USA, en el año 2004, recibieron de la American Academy of Family Physicians, como regalo un libro editado a todo lujo titulado "Faminly Doctor. Your Essential Guide to Health and Well-Being". Libro que cualquier paciente puede "admirar" en todas las salas de espera de los consultorios americanos de los médicos de familia. ¿Sabes quienes patrocinaron esta edición cuyo contenido es de gran sabiduría nutricional?: nada menos que **McDonalds,** Dr. Pepper, y los productores de los chocolates y galleticas Oreo con publicidad a todo color. Algo así como poner al lobo a cuidar las ovejas. Lo increíble es que la sociedad de especialistas en medicina familiar y el gremio médico, todavía no se hayan dado cuenta de que el 60% de los americanos, incluidos los niños, padecen de obesidad. Estos galenos americanos o son unos ignorantes de la nutrición, o están al servicio de las transnacionales de las comidas chatarra.

En el libro The China Study también se puede leer en sus primeras páginas, y comentadopor John Robins, que en la Universidad de Yale se utiliza la terminología **"ambiente alimenticio tóxico"** para referirse a las diferentes formas de como encaran los responsables de la salud el tema de la nutrición. Y pone otro ejemplo: la National Geographic Society, en su versión National Geographic Kids, invita a los niños a partir de los 6 años para que aprendan a nutrirse, pero patrocinados por las inocentes transnacionales M&Ms,Twinkies, Frosted-Flakes, Froot Loops, Xtreme Jell-O Pudding Sticks y Hostess Cup Cakes.

El Dr. Roabins es autor de dos libros de gran éxito titulado "Diet for a new America, Reclaiming our Health" y "The Food Revolution".

Guerra biológica y defensas orgánicas

Desde Hitler, la química y las armas muchas veces van de la mano. El tema de la Guerra Biológica, es una cortina de humo hábilmente manejada desde Fort Detrick, Maryland, por los "marines" de altos vuelos para manipular ciertas enfermedades con objetivos inconfesables. El tema del carbunco bacteridiano es una muestra. El ántrax. Gran escándalo, después del 9/11, por "sobres contaminados de polvo carbunconiano", para nada. Todo un cuento de Calleja. Las vacunas contra el carbunco experimentadas en los "marines" americanos fue un desastre y hubo que suspenderlas. El jueguito de las guerras biológicas es universal. Los efectos de una guerra biológica no dependen de los microbios, dependen del sistema inmunológico de los ciudadanos. Por eso se sitúa el origen de las pestes "epidémico-microbianas" en Africa, ya que los africanos son débiles defensivamente, por ser, en estos momentos, los más desnutridos del planeta. Los guerreros biológicos con diferentes tintes políticos, unos y otros, se acusan de algo que no tiene sentido. Para empezar, todos los microbios son, en su origen, simbióticos y compañeros inofensivos de viaje de todos los seres vivos, incluidos los humanos. Los microbios son imprescindibles para que la vida sea posible, al igual que lo son el agua y el sol. La mayor biomasa del planeta la conforman los virus y las bacterias. Son nuestros aliados. No nuestros enemigos. Los microbios no son la causa de las enfermedades, son la consecuencia. Los enemigos de la Humanidad no son los microbios, son otros elementos. Por sus ropajes y discursos los conoceréis.



Una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, junto con un adecuado consumo de oxígeno, les dan a las células de los organismos vivos la vitalidad y energía que les permiten actuar sin estrés para mantener sus defensas orgánicas en plena alerta y como una barrera equilibrada capaz de inactivar a cualquier tipo de microbio, por más "virulento" y resistente que sea. Además, si se practica el ejercicio físico aumentará el consumo de oxígeno y se estimulará la médula ósea productora de glóbulos rojos y blancos-anticuerpos.

Pero, más recientemente, según la prensa del 13 de agosto del 2007, " la Comunidad Europea, sumisa a las órdenes del CDC y el FDA americanos, creó un sistema que lleva por nombre 'MediSys' que recoge todo tipo de información sanitaria procedente de más de 1.000 medios de comunicación tradicionales y hasta 120 páginas web dedicadas a la salud en 32 idiomas. Para mantener un estado de alerta a la ciudadanía –equivalente a terrorismo científico sanitario– que será de gran utilidad para las transnacionale$$$ farmacéutica$$$. El 'MediSys' clasifica las informaciones a partir de palabras clave como por ejemplo 'anthrax', 'legionella', 'infección respiratoria' o 'seguridad nuclear', entre otras. Posteriormente, los artículos se clasifican en categorías más precisas, como 'SIDA-VIH', 'infecciones respiratorias', 'gripe aviar', o 'seguridad nuclear'. Los datos estadísticos se almacenan según las distintas categorías y en cada una de ellas se detectan las noticias de máxima actualidad", según el diario madrileño El Mundo. Será la manera más rápida de ejecutar "medidas de seguridad" que, definitivamente enterrarán a la libertad de la medicina. Y todo dios a pasar por pruebas de diagnóstico –tets– y a vacunarse contra cualquier microbio que inventen. No se les ha ocurrido pensar cuantos miles de años la Humanidad sobrevivió sin vacunas, ni píldoras venenosas.

Congresos sobre mayores y menores

Los más recientes congresos de cardiología, traumatología, obesidad, y enfermedades degenerativas, sin distingos de edades, confirman que la medicina, en los últimos 60 años, no ha respondido, a nivel terapéutico, otra cosa es en lo biotecnológico, a las expectativas esperadas. Una medicina que, objetivamente, no es científica, sino una rama más de las artes inventadas por el hombre como bailar, cantar, actuar, pintar, esculpir, o torear, es la que ha sido incapaz de impedir que el 60% de la sociedad sea obesa, que el 90% de los mayores padezcan de **osteoporosis**, o que el 70% de los mayores sufran y mueran de enfermedades degenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, cuando la mayoría de eso males y las tragedias familiares que ocasionan, son de fácil **prevención**.

En los dos últimos años se ha comenzado a difundir en los medios de comunicación las conclusiones de ciertos congresos médicos y reuniones científicas que se discute la posibilidad de combatir las epidemias contemporáneas con estilos de vida nuevos que incluyen frases muy manidas como: "alimentación sana y balanceada, ejercicio y tranquilidad contra el estrés". Términos que todo el mundo oye, pero que, en realidad, muy pocos practican, porque estas normas de vida tan sencillas y casi gratuitas, requieren de una disciplina que no se consigue si no hay una motivación que les haga olvidar a sus protagonistas la comodidad de los transportes hasta la puerta de la casa, o del lugar donde compran y, mucho menos las apoltronadas sesiones delante del televisor aderezadas de alcohol y palomitas de maíz –popcorn le dicen ahora- o de comida chatarra. Además, las personas saben que si les molesta algo ya sea el médico, o el farmacéutico, les recetarán una "píldora" que les aliviará el síntoma doloroso, aunque no su causa. Causa para la que habría que hacer un interrogatorio que, muchas veces, el facultativo no tiene tiempo de hacer por la premura con que trabaja.

Lamentablemente, para todas las generaciones, existe una **programación** de las enfermedades periódicas, como las gripes otoñales, las alergias primaverales, y la veraniega "foto-fobia solar", por citar algunas, que predisponen mentalmente a la sociedad a un estrés que lleva al cumplimiento de lo que ya Parménides nos dijo 500 a.C y que repito: "pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos". En muchos Congresos se llegan a conclusiones, sin comprobaciones científicas pragmáticas que coincidan con la realidad de las estadísticas basadas en los hechos. Por lo que se producen demasiados "nuevos estudios hoy" que



contradicen lo que se tenía por muy "seguro y científico ayer", cuando en el campo de las Ciencias Biológicas muy pocos descubrimientos se puede asegurar que sean "verdades científicas absolutas".

Artritismo mandibular y genético
Para hablar de las maravillas de los descubrimientos genéticos que salvarán a la Humanidad de las catástrofes que se nos avecinan, o que ya nos acogotan, se promueven temas como por ejemplo, lo importante que es el **"gen de la obesidad"**. Cuando la realidad es que lo que existe es el **"gen" de la mandíbula insatisfecha y desnutrida**. Así como el artritismo es muy común en casi todas las articulaciones, es una excepción en la mandíbula. Todavía no he encontrado un **artritismo mandibular** que no sea debido a un accidente. Está más que confirmado que en los campos de concentración, o en Africa, no existió, ni existe el gen de la obesidad. Sin ir más lejos, el 28 diciembre del 2006 el diario El País de Madrid, publicaba una entrevista con el científico Dr. Alfonso Martinez Arias, que tenía por título: "Una enfermedad no se puede ni se debe reducir a la malfunción de un gen". Y añadió: **"Sospecha de un médico que diga que tu problema de salud es genético"**. Lo que confirma que **"los genes no determinan nada"** con relación a las enfermedades.

Antes de creer tanto en los genes como causa de las enfermedades comprueba que el ambiente y el estilo de vida son los que van a determinar lo que suceda, por ejemplo, con el hijo de alguien que haya muerto de infarto, o de cáncer. La obesidad de unos padres influirá en la de sus hijos, si éstos aprenden por imitación el comportamiento alimentario y el sedentarismo de aquéllos. El ejemplo del tabaquismo como causa de cáncer y otras enfermedades lo siguen los hijos por imitación. El segmento que sigue es todo un poema de como alegremente se nos toma el pelo con los descubrimientos científicos, especialmente en el campo de la genética. Veamos:

Confusión científica sobre el genoma humano
El genoma humano no es como se creía. Un estudio **rompe dogmas**. Si los genes no confirman nada respecto a la causa de las enfermedades, lo que sí se confirma es que, a pesar del descubrimiento del genoma humano, **cada vez "sabemos menos del funcionamiento de los genes"**. Pero, los médicos siguen pontificando sobre las causas genéticas de las enfermedades, cuando no saben por qué una persona está enferma. Antes era "un virus que anda por ahí" la causa de cualquier trastorno. Ahora es un "gen que muta", no importando si se trata de la célula de un órgano cualquiera, o de un microbio (virus, bacterias, hongos, parásitos).

El genoma humano, otro cuento
Un estudio rompe dogmas: los genes no son independientes y el ADN 'basura' tiene funciones. El 19/06/2007 el diario madrileño El País daba a conocer que: "El genoma humano todavía alberga muchas incógnitas. Su secuenciación en 2003 fue un gran logro, pero tan sólo un primer paso. El mapa está listo, pero todavía queda mucho por andar para tener el manual de instrucciones completo, y por el camino pueden deshacerse algunas de las ideas más arraigadas hasta el momento sobre su estructura y funcionamiento. Así lo acaban de demostrar los resultados del proyecto internacional Encode, la gran Enciclopedia de los elementos del ADN, un consorcio internacional de investigadores encabezados por el National Human Genoma Research Institute (NHGRI), el mismo instituto estadounidense que dirigió el Proyecto Genoma Humano. Los nuevos datos obligan a la comunidad científica a replantear qué son los genes y qué hacen.

Hasta ahora se creía que los genes eran unidades independientes, separadas por huecos en los que sólo había ADN basura (se estima que ocupa el 95% del genoma), inservible y sin ninguna función. También se pensaba que los únicos que podían codificar eran los genes y, en concreto, que cada uno codificaba una sola proteína. Pues bien, los resultados del proyecto Encode han desmontado todo este engranaje básico. Los genes no son unidades independientes, sino que muchos se superponen y actúan en red compartiendo información. Además, es muy frecuente que codifiquen más de una proteína y ese 95% de ADN basura resulta que importa, y mucho. Por si fuera poco, todos estos elementos interactúan de maneras complejas y sobrepuestas. Así

pues, la estructura y el funcionamiento de un solo gen presenta todavía muchas incógnitas".

Hasta aquí parte del extenso trabajo que publicó El País y que para nuestro objetivo informativo es suficiente. Sin embargo, dos días después otra noticia en una revista científica de "gran prestigio" publicaba algo muy interesante para el bol$illo de algunos especialistas en "cáncer genético":

El 21 de junio del 2007, en la famosa revista médica JAMA (Journal of the American Medical Association) el "especialista" en cáncer Jeffrey Weitzel, del City of Hope cáncer Center, en Duarte, California, se refiere a los problemas que tiene con las aseguradoras para que se hagan pruebas sobre el cáncer de mama, unas 8.000 mujeres americanas, que cuestan $3.000. Cáncer definido con las siglas BRCA1 y BRCA2, que heredan genéticamente las mujeres jóvenes por transmisión paterna, casi nada. Estos sabios ignoran a Otto Warbúrg, Linus Pauling y René Quinton, porque es mejor a aterrorizar a las damas que prevenir las enfermedades, incluido el cáncer y las enfermedades degenerativas de moda, a pesar de que, por esas fechas se publicase internacionalmente el tema de la ignorancia de la ciencia en materia del genoma humano.

Obesidad científica
Sobre el tema de la obesidad pasman las noticias que uno lee casi a diario sobre ciertos aspectos "científicos" como el aparecido con la firma de Carlos Martinez, enviado especial del diario madrileño El Mundo de fecha 19-02-07 a San Francisco, USA, para cubrir la reunión anual de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia (AAAS). Martinez escribe: "El auge constante de la obesidad en todo el mundo no se explica sólo con los dos factores de riesgo reconocidos: el consumo excesivo de calorías y el sedentarismo. Así lo consideran varios grupos de investigadores". La conferencia, que se celebra estos días en San Francisco, tiene como lema "Ciencia para un desarrollo sostenible". La obesidad ocupa un lugar principal en el programa de salud, reseñaba el fablistan, que proseguía:

"Hay cientos de estudios experimentales realizados en laboratorio que relacionan la exposición a agentes químicos con distintas enfermedades, incluida la obesidad... Esta nueva hipótesis tiene potencial para abrir nuevas vías de tratar la obesidad", dice Jerry Heindel, del Instituto Nacional de las Ciencias de la Salud Medioambiental, parte de los Institutos Nacionales de la Salud de EEUU.".

Por supuesto, "abre nuevas Bias" para conseguir má$ dinero para investigar factores absurdos que, de toda la vida, tienen resueltos el sentido común aplicado a los hechos que parece que los únicos que no los ven, dado su tamaño y peso específico, son los científicos a los que una gota de grasa puesta debajo de su microscopio no les deja ver la montaña de manteca que tiene el 60% de la población "super-desarrollada" del primer mundo por culpa del hambre celular que no descifran los que se califican como nutricionistas científicos.

Desinformación científica
Las personas andan medio confundidas con las contradicciones de algunos científicos. Por ejemplo, se comenta hasta la saturación sobre el calentamiento del planeta, cuando hace solamente 20 años el tema era lo opuesto, la glaciación del planeta, tal como se planteó en el programa "Redes", de septiembre del 2006, de TVE (audiencia internacional), bajo la dirección irónico-sarcástica de Eduard Punset, muy crítico del sistema científico y autor de la frase: (más importante que aprender es des-aprender). El periodismo científico debería ser guardián de ciertas informaciones que invaden las mesas de redacción de los medios de comunicación que, muchas veces, son promovidas por intereses creados superiores a la independencia que deberían tener los fablistanes de la especialidad del periodismo científico. Ya no es el "duende de la imprenta" periodística el que maneja los errores editoriales, es la complacencia ante los boletines de prensa que llegan de los departamentos de relaciones públicas de lo centros de investigación y universidades, o la creencia de que hurgando directamente lo que publican Science, Nature, o The Lancet, se obtiene la verdad científica. En todas esas fuentes hay



desinformación y si no me creen, recuerden el tema de mi colega coreano, los casos de las hormonas y superaspirinas, o el enredo de las tabacaleras. El periodismo de investigación y denuncia es demasiado costoso, para ciertos medios. Y las cadenas poderosas, como CNN, ABC de USA, o TVE de Europa, disponen de médicos que excepcionalmente se salen de la tradición y el oficialismo, y pongo como ejemplos recientes los casos escandalosos de las vacunas infantiles y la peste aviar, o el de las vacas locas.

Los hechos superan a los conocimientos

A nivel de la enseñanza de las ciencias sanitarias se ignora a Parménides, lo mismo que su concepto de que la mente y el cuerpo son la unidad indivisible, o las dos caras de la misma moneda. Mente sana en cuerpo sano, reza el proverbio. Y para que el cuerpo esté sano necesita de un estilo de vida que no ha sido definido pedagógica, o sistemáticamente y, menos, académicamente. Estilo de vida que es imprescindible para alcanzar una juventud alargada plena de vitalidad física y mental, es decir, con una calidad de vida mínima para lo que hay que cumplir, lo sigo repitiendo, con: a) una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina; b) la práctica del ejercicio físico en función del consumo de oxígeno; y c) el entrenamiento ideo-motor de la mente para controlar el estrés y, además, la re-programación de un nuevo estilo de vida. Todo lo cual no es materia que se difunda integralmente y, mucho menos, que los proveedores de salud, tanto los tradicionales como los naturistas, la pongan en práctica. Nuestro potencial de poder disfrutar de una vida sana, gracias a que somos **autorreparables**, es incalculable.

Si estos profesionales, a nivel masivo, hubiesen aplicado los principios de la asistencia integral no hubiésemos alcanzado los índices de obesidad del 60% de los miembros de la población de los países desarrollados que, a su vez, desencadenan las enfermedades contemporáneo-degenerativas tales como la arteriosclerosis, los infartos y los ictus, la diabetes, la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos altos, el Alzheimer, el Parkinson, el cáncer, las enfermedades del colágeno, la **osteoporosis**, el artritismo, el estreñimiento, la “vacinitis”, los de-fectos secundarios de muchos fármacos... sin olvidar que la mitad de la población mundial está famélica y un 40% mal alimentada y, en consecuencia, desnutrida. 10 millones de niños mueren anualmente por desnutrición. Solamente la malaria mata un millón de niños al año que, por supuesto, están desnutridos. Si estuviesen nutridos no enfermarían. Como veremos posteriormente hay una considerable diferencia entre desnutrición y mala alimentación.

Sedientos y moribundos

Por si fuera poco, los países ricos miran hacia otro lado para no ver que la mitad de las escuelas de la Tierra no tienen agua, ni letrinas; o que 900 millones de asiáticos, 300 millones de africanos y 134 millones de latinos, tampoco disponen de agua para beber o para su higiene, motivo por el cual tienen que hacer sus necesidades fisiológicas en el monte o a campo abierto, mientras los poderosos riegan con agua dulce inmensos campos de golf, o los jardines de las costas mediterráneas, cuando éstas disponen de plantas ornamentales que soportan el riego con agua de mar, tal como lo hemos comprobado en investigaciones realizadas en Badalona (Barcelona), España. Además de que ya se ha demostrado, en Inglaterra, España y los Emiratos Árabes, que hay una grama para campos de golf que se puede regar con agua de mar. Por lo dicho, y otras razones que expondré, las próximas guerras serán por el agua, no por el petróleo. Guerritas que ya comenzaron regionalmente en España con Aragón vs. Catalunya por las aguas del río Ebro, y Castilla La Mancha vs. Murcia por las de los ríos Tajo y Segura. O en la India donde el pueblo se alzó en el 2006 contra la Coca-Cola, ante el despojo de que fueron víctimas los habitantes pobres por parte de ciertas transnacionales que apropiándose de su agua la embotellan para venderla más cara que la gasolina. En Hong Kong desde finales de los años 1960s y comienzos de los 70s se empezó a usar el agua de mar como ahorro de la dulce en las toilettes, o baños, cuando el aumento de la población inglesa invadió la región. Este ejemplo ni es bien conocido ni, parece, bien recibido. Una de mis intervenciones en el IV Foro Mundial de México, 2006, fue el tema del uso integral del agua de mar en la nutrición, la higiene, la salubridad, la agricultura, la ganadería, el ambiente (descontaminación y enfriamiento del planeta con reforestación evitando erosión y refugio de fauna).



Osteoporosis, “gimnasia sueca” y “spas”
El 90% de los mayores de 60 años padecen de osteoporosis. Y el 100% de los obesos, a cualquier edad, tienen lesiones articulares que son desencadenantes de una futura osteoporosis a corto, o mediano plazo. Motivo por el cual, será imposible que los prelongevos vayan a realizar una actividad física minima que tenga efectos beneficiosos para su salud, por culpa de que sus dolores articulares no lo van a permitir. No es lo mismo ejercitarse para prevenir las enfermedades o conservar la salud, que hacer ejercicios de rehabilitación sentándose en una silla, o paseando por el parque, o metidos en una piscina a la que pocos tienen acceso. Tampoco hay que ejercitarse como si fuésemos a competir en una Olimpiada. El ejercicio físico se debe practicar racionalmente, y no empíricamente, como lo recomienda el cardiólogo Valentín Fuster basado en los métodos de la época ancestral de la “gimnasia sueca” sin tener en cuenta los modernos ejercicios aeróbicos del sueco **Per Olaff Astrand**, que se fundamentan en el consumo de oxígeno según la fórmula del 70% de la MFC y la activación de las **valencias físicas**. Este libro abunda sobre el tema de la actividad física, para que sea practicada sin cortapisas de las condiciones que son exigidas para ser miembros de clubes, spas (**SPA viene del latín Solus Per Aquam**), piscinas y similares. Por el contrario, mi tesis es que el ejercicio se practique en la mera calle o en cualquier parque, para de esta manera, gratis y fácilmente, obtener un **consumo de oxígeno** (VO2) mínimo indispensable para gozar de la salud por la que tanto “brindamos”. Al aire libre la espiritualidad se eleva con sólo mirar al cielo y contemplar las nubes. Sugiero a los principiantes que el ejercicio físico lo comiencen “poco a poco”. Daré normas para hacer el ejercicio racionalmente y, además, para autoevaluarlo fácilmente de acuerdo a la edad de cada quien. Es oportuno recordar que los astronautas en el espacio hacen bicicleta estacionaria para no perder densidad en la materia ósea de su esqueleto. El ejercicio desarrolla los músculos y elimina grasas, además de estimular la producción de defensas-anticuerpos.

Hay otro motivo fundamental para que fracase la filosofía paradigmática recomendada por los cardiólogos, y es que mis colegas viejos y muchos de los cuarentones no tienen la educación previa sobre el tema, ni el hábito y, mucho menos, han sido motivados para ejercitarse. Solamente desde comienzos de este siglo es que los medios de comunicación empezaron a difundir lo que algunos sanitaristas empezaron a denunciar sobre la comida chatarra, el tabaquismo y la falta de ejercicio físico, o sedentarismo. La relación enfermedad-ejercicio (físico), repito, ha surgido en los últimos años, casi como una moda. Hace 30 años, la mayoría de los cardiólogos ignoraban el principio fundamental para ejercitarse aeróbicamente (consumo de oxígeno) según la Fórmula de Per Olaff Astrad. La fisiología del ejercicio y la medicina deportiva se comenzaron a activar hace menos de quince años. Académicamente, estos temas todavía no han sido actualizados.

Un detalle al margen, la Televisión Española, TVE, en el mismísimo congreso de Fuster en Barcelona, grabó una escena en la que se demostraba, con ironía y sarcasmo, cómo sus colegas fumaban en los pasillos del citado congreso. Hay detalles que definen, y aclaran, situaciones.

Para recetar la salud hay que practicarla
De otra parte, en algunas entrevistas a los voceros del Congreso de Cardiología demostraban que no practicaban lo que predicaban ya que recomendaban la práctica de “cualquier actividad física, la que mejor le parezca”.Y tampoco había una distinción entre ejercicio físico y deporte. Hay detalles que definen situaciones. La teoría y la práctica, una vez más, no coinciden. Cualquiera que se mantenga activo físicamente, como yo a los 75 años, entiende lo que afirmo. “Haga ejercicio que es muy bueno para la salud”, resulta ser una cantaleta que, repetida por los sanitaristas sedentaristas sin sentirla, ni practicarla, reafirma mi tesis de que para recetar la salud hay que vivirla y practicarla.

Los principios fundamentales de la **respiración celular** que promulgó **Otto Warbürg** (Premio Nobel 1931 y 1944) y de la **nutrición celular** que estableció **Linus Pauling** (Premio Nobel en 1954 y en 1962), han sido y son hoy desconocidos sistemáticamente por las escuelas de

medicina de todo el mundo. Motivo por el cual, el 95% de los médicos y sanitaristas ignoran lo fundamental para hablar con propiedad de nutrición y actividad física y, mucho menos del trío: mente-estrés-entrenamiento ideo motor. Además, el 99.95% de los profesionales de **las Ciencias Biológicas ignoran la composición del medio interno** (70% del volumen corporal) de los vertebrados, incluido el de los humanos, como lo demuestro en el libro. A Linus Pauling todavía los científicos no le han perdonado que destruyera y aplastara dogmas científicos, mitos y paradigmas del oficialismo sanitarista global. Motivo por el cual le declararon traidor a su patria, USA, y hasta le quitaron el pasaporte. Además, a Pauling, padre de la **Medicina Ortomolecular** y de la Psiquiatría Ortomolecular y de un **suero sanguíneo sintético**, todavía le ridiculizan por sus recomendaciones sobre las **dosis de la Vit.C de 5gr. diarios**.

Sobre el mismo tema destaco el manto de silencio con el que se ha enterrado al sabio **René Quinton** (1868-1925), después de ser el descubridor de las **Leyes de la Constancia**: Marina, Osmótica, Térmica y Lumínica. Leyes irrebatibles que comprueban cómo el **agua de mar isotónica** es el medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Quinton, precursor de Otto Warbürg y de Linus Pauling, fue otro padre de la fisiología moderna como **Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger** propulsores de la homeostasis (equilibrio orgánico del medio interno). Pero, cometió un grave pecado, fue un sabio que: no tenía papeles. Como excepción de la regla hay que reconocer que Nicholas Perricone, en su best-seller “Beauty, Health and Longevity”, confirma que el medio interno de los humanos es lo más similar al agua de mar que existe. Bernard y sus colegas coincidieron con Quinton en que los millones de células de los seres vivos flotan dentro organismos que son auténticas peceras o aquariums que, en un 70%, son de agua de mar.

Los dogmas y los paradigmas por encima de los **hechos y el sentido común**, no es lo que más beneficie el cuidado de la salud y la prevención de las enfermedades. Ya Albert Einstein había dicho: “Las grandes mentalidades siempre tienen la oposición violenta de los mediocres”, caso del sabio sin papeles René Quinto. Añade lo que repito varias veces en el libro “lo que yo no sé, no existe” y tendrás la formula exacta de porqué la mayoría de los científicos y sanitaristas no quieren ni oír del agua de mar.

Marines de USA sorprendidos

El periódico El Miami Herald, 15/02/07, titulaba “**El calcio y la vitamina D** previenen las fracturas en mujeres jóvenes”, con el subtítulo “Reveló un estudio realizado por la **Marina de los Estados Unidos**” que sorprende hasta a los civiles más profanos.

De otra parte, informaba el Herald, la médica militar e investigadora doctora Joan Lappe, de la Universidad de Creighton, dijo “ Lo que más **nos sorprendió** es que los suplementos de calcio/vit.D marcaran una diferencia significativa en un lapso de tiempo corto”. Se refería a las investigaciones científicas que, estadísticamente comparando grupos tratados con la combinación el cacio/vit.D con otros no tratados, favorecían significativamente a las jóvenes que recibían el suplemento de 800 UI (unidades internacionales) de Vitamina D y 2.000 miligramos de calcio. El trabajo de investigación con atletas y mujeres militares de la Marina, fue presentado en la Reunión Anual de la Sociedad de **Investigación Ortopédica** en San Diego. Una de cada cinco reclutas femeninas candidatas a ser “marines” se fracturan durante los entrenamientos militares. En el estudio participaron 3.700 mujeres de edades ente 17 y 35 años, que se entrenan en el Great Lakes Naval Training Center en Great Lakes, Illinois.

Verdaderamente sorprende que estos investigadores, además de olvidar lo que el sol significa en la absorción de la vit.D, ignoraran al Premio Nobel Otto Warbürg que, repito, ya en 1931 advertía cómo la vitamina D se absorbe gracias a los rayos ultravioleta del sol, ya que en 12 horas de un día de “radiante sol” se pueden absorber hasta 3 millones de UI de vit.D. Cosa que no aconsejo; recomiendo usar el sentido común a la hora de exponerse al sol. Pero, no estoy de acuerdo con la guerra que le tenemos al astro, que recuerda a otras guerras sin sentido de estos tiempos, ¿a quiénes benefician?. Todavía extraña más que estos científicos recomienden a los “civiles” que sólo ingieran 400 UI de vit.D y 1.000 mg. de calcio, diariamente, cuando en una hora



de exposición al sol se pueden absorber hasta 163 UI, por cada centímetro cuadrado de piel y por hora.

La vit.D absorbida por la piel es en la forma de vit. D-1. Los rayos ultravioleta del sol al incidir sobre el colesterol de la piel dan origen a la vit.D-1. Inmediatamente la D-1, a través de la sangre llega hasta el hígado y los riñones, donde se transforma en **vit. D-3,** que es la forma de la vitamina D que permitirá la absorción del calcio y los minerales en el intestino delgado. Especialmente el calcio, y los minerales, en general, pasan a ser depositados en los **huesos**. Estos depósitos dan lugar a lo que se conoce como **densidad ósea**, fácil de medir o evaluar por los facultativos. La osteoporosis y la densidad ósea son términos muy bien conocidos por los ciudadanos y las ciudadanas del planeta globalizado. Pero, la ignorancia de los sanitaristas sobre estos temas es grande. El Celebrex, el Vioxx, o el Ácido Ibandrónico, son la prueba. Temas que discutimos extensamente en este libro al referirnos a los temas de la nutrición alcalina, la ácida, la comida chatarra el SOL y la **osteoporosis**.

Médicos artistas

La medicina siempre se ha considerado como un arte. El arte de curar. Si se sigue a rajatabla el concepto de ciencia, la medicina científica, per se, no existe ya que el concepto de ciencia lleva implícito la repetición, siempre igual, del fenómeno que se esté considerando como científico. Por ejemplo, el caso de la manzana de Newton que, inexorablemente, siempre cae hacia la tierra y no vuela hacia el cielo. Cuando se aplica un fármaco casi nunca actúa en los pacientes de la misma manera. Por culpa de la inexactitud de los resultados nacen los indeseados de-fectos secundarios. Un sanitarista escribía que "la medicina es casi como el arte de cantar, bailar, escribir, pintar, esculpir, o actuar, con la diferencia de que su contemplación es forzada y que casi nadie siente placer dialogando con los doctores que la ejecutan.". El **"ojo clínico"** y la apreciación subjetiva y puntual, si son acertados llevan al cumplimiento del primer mandamiento de la medicina que dice: "no dañar" al paciente con los tratamientos. Muchas medicinas no son específicas de ciertas enfermedades, por lo que pueden tener de-fectos secundarios indeseables y otros medicamentos, son específicos, caso de los antibióticos, pero que, a menudo, son exageradamente usados perjudicando su eficacia al convertir las bacterias en agentes resistentes a los efectos bactericidas de los antibióticos. Por lo que es imprescindible que el sanitarist sea afinado en el arte de curar. Indudablemente que las herramientas –biotecnología- de las que hoy en día disponen los sanitaristas son de una precisión científica impresionante.

Actualmente la denominada medicina **complementario/alternativa** o natural-orgánico-holística, consideraciones semánticas a parte, se basa en los conceptos tradicionales de la medicina practicada hace algunos miles de años, especialmente en China. Es parte de la que practican algunos de los sarcásticamente denominados **"curanderos"** o sanadores. Los de la fe ciega, que les traen paz y tranquilidad a sus creyentes. La manera como la **fe** funciona es similar a la acción que ejerce el **placebo** que los científicos utilizan en sus investigaciones de laboratorio con los humanos que se prestan voluntariamente a sus experimentos. En todas las "investigaciones científicas" que hace la medicina oficialista se administra obligatoriamente un placebo, especialmente en las de "doble ciego". Y "científicamente" está aceptado que un placebo funciona en el 30% de las investigaciones biomédicas a través de los fenómenos de la mente que algunos sanitaristas y científicos desconocen y se atreven a negar, porque aplican el principio dogmático de que "lo que yo no sé, no existe". Lo que coincide con el tema del estrés de los sanitaristas –burn out- que investiga el Dr. Grau, y al que me referí anteriormente. Grau destaca, lo repito, la falta de conocimientos sobre el tema mental de la mayoría de los integrantes del gremio médico.

Un sanitarista amigo, LR, comentaba lo importante que es, sobre todo en la primera entrevista, averiguar cuanto más sea posible de la vida personal del paciente: " Si vive sólo o acompañado pero en soledad; si es viudo(a); si tiene o no tiene nietos y su relación con ellos; si tiene un animal de compañía o no lo tiene, o si vive con un perro, o como un perro, que la diferencia es grande". Y como estos detalles muchos otros, que para algunos sanitaristas son insignificantes, pero que para los viejitos son de suma importancia porque son parte de su vida afectiva. Vida

 

que ciertos profesionales no tienen tiempo de averiguar, porque no tienen tiempo ni para ellos hacer ejercicio, o relajarse, por lo que pareciera que "cuidan más la enfermedad que la salud". Su tiempo sanitario es controlado por sus jefes que obedecen las "recomendaciones" de los administrativos que controlan los gastos billonarios de las diferentes industrias médicas hospitalarias y otras que, a veces, necesitan batir récords hasta para figurar con éxito en las bolsas de valores.

Como contradicción a los efectos subjetivos de los placebo y el "ojo clínico", en los aspectos de biotecnología, diagnóstico y cirugía, la medicina ha progresado increíblemente, aunque **"más importante que los tests y las pruebas es conocer al paciente"**. Los diagnósticos acertados se basan, principalmente, en la biotecnología invasiva, muchas veces tan peligrosa que requiere de autorizaciones y hasta del testamento de la víctima. Indiscutiblemente la cirugía alcanza niveles de primera categoría. Pero, a la hora de tratar no es fácil salir de ciertas rutinas como los antibióticos, los esteroides y los inhibidores de cualquier substancia fisiológica, que utilizados a corto plazo es indudable que ayudan, pero ciertos tratamientos si se prolongan caen, casi siempre, en las secuelas de sus de-fectos secundarios indeseables.

Segunda opinión
La segunda opinión, o la tercera, o la junta médica, son la comprobación y confirmación de que la medicina no es una ciencia, sino un arte. Si la medicina fuese ciencia, no haría falta la consulta de una segunda opinión. Y menos la de un especialista de las especialidades. Es puro arte, definitivamente. Repito, en el fenómeno de la manzana de Newton todas las veces que se repite, sin excepción alguna, cumple con la regla científica de que cae y no sube gracias a la gravedad.

Eso es ciencia. Pero que: "la salud de una persona dependa de que se contraponga el "ligeramente preñada" con el "a ver quien tiene más razón", no autoriza a manifestarse a nombre de la "ciencia del diagnóstico"". Los conocimientos científico-médicos se aplican para hacer investigaciones de las enfermedades bajo el rigor del método científico, pero eso no quiere decir que los resultados sean científicos.

Hipócrates, el hipócrita
Hipócrates, el inspirador del juramento hipocrático al que algunos de los integrantes del gremio médico le fallan bastante, fue un gran hipócrita. La razón: Hipócrates les negó asistencia médica a los soldados enfermos de los ejércitos de Artajerjes, porque eran sus enemigos. Los comentarios sobran.

Los dos puntos básicos en los que se fundamenta la filosofía hipocrática, siguen teniendo vigencia hoy en día. El punto primero es: **no hacer daño** ("Primum non nocere"). Y el segundo: respetar el poder sanador de la Naturaleza ("Vix medicatrix Nature"), o sea, respetar el poder de la **autorreparación innata** a todos los seres vivos. Los seguidores de Hipócrates deberían cumplir con el famoso juramento de "no importando quien sea, aunque sea el enemigo, hay que socorrerlo". Por eso uno se queda perplejo cuando los facultativos corren presurosos al rincón del boxeador para observarle la hemorragia del ojo, o de la fosa nasal, o de la ceja, y autorizarle a que siga recibiendo golpes hasta que le administren el KO técnico, o el mortal.

El caso de las tabacaleras y el negocio que los gobiernos hacen con el tabaco es el colmo de la hipocresía. Recientemente la prensa internacional comentaba el caso de las tabacaleras y sus juicios con demandas billonarias en $$$. Una nota periodística de El Mundo, del 19-08-06, decía: "Durante los ocho meses del juicio que terminó en junio de 2005, el Gobierno llamó a médicos, economistas e informantes de la industria, quienes describieron una campaña de décadas de las tabacaleras para negar u ocultar los peligros de fumar". Millones de inocentes muertos de cáncer por culpa del tabaco. Personas que no fumaban, pero que fueron víctimas de sus esposos, o compañeros de trabajo –hasta en los hospitales y consultorios médicos- que echaban humo sin parar. Todos tenemos testimonios de esta tragedia que parece no afecta la conciencia de los sanitaristas gubernamentales. La **hipocresía legalizada** es cátedra para el aprendizaje de niños



y jóvenes en materias como: velocidad, tabaco, polución...

Otros detallitos: en USA, el país de las estadísticas que cuenta con 300 millones de habitantes, cada año fallecen solamente en los hospitales 100.000 personas por causas iatrogénicas.

Naturistas paradigmáticos: Chopra & Weil
Algunos de nuestros maestros del naturismo, que se educaron y graduaron en universidades de mucho prestigio, como Andrew Weil y Keepak Chopra, no han podido aliviar el lastre que suponen ciertos paradigmas y dogmas científicos que les enseñaron en las universidades y que, además, aprendieron y no olvidaron. Es como si no hubiesen renovado su disciplinada mente forjada en estrictos principios académicos repetidos, una y otra vez, bajo los férreos e insalvables postulados pavlovianos. Les lavaron el cerebro y no han podido, o no les ha interesado, desprogramarse pavlovianamente. La aureola de graduarse en universidades como Harvard y similares, no sólo les persigue en las introducciones de sus libros, sino que influye en su manera de actuar ante la sociedad, convirtiéndose, muchas veces, en difusores de terapias costosas, más que de la prevención de las enfermedades, tal como se puede apreciar en sus intervenciones en la cadena televisiva CNN americana. Y aunque enfatizan en las bases fundamentales de la sanidad preventiva, a la hora de la verdad, recomiendan tratamientos que son muy caros o difíciles de practicar, cuando no, inalcanzables para la mayoría de la sociedad. Algunos de estos colegas hasta lanzan al mercado productos naturales y orgánicos con marcas que llevan “certificado de origen”. O recomiendan tratamientos con frutos, raíces, hojas, o extractos de origen exótico, cuando existe la posibilidad de obtener los mismos resultados beneficiosos con elementos y actividades que son gratis, o fáciles de practicar y obtener en la Naturaleza, como la mayor parte de la Asistencia Integral que recomiendo en este libro. Especialmente el agua de mar de cualquier costa. Gratis.

Como miembro de la Sociedad Española de Agricultura y Ganadería Ecológicas y de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, he asistido a varios de sus congresos en los que puedo palpar cómo el naturismo y la ecología “orgánicos” se pueden manipular para obtener pingües beneficios y cómo cada quien difunde sus “especialidades” e ignora las de sus colegas y hasta las descalifican. Profesan el dogmatismo de “lo que yo no sé, no existe”. Todo lo cual es legal y respeto, pero lo expongo para que el lector saque sus propias conclusiones. Lo rebeldes somos combatidos, no importando si somos de Harvard, de Yale, o del carajo. Aunque tengamos trabajos hechos con el más estrictos de los métodos científicos, no podemos publicar en las revistas de la mafia científico-médica, porque somos el perraje de la ciencia.

– ¿Dónde ha publicado usted?, me dijo un profesor de actividades marinas de la Florida Internatioanal University, FIU, por teléfono, para no perder su tiempo hablando conmigo, si yo no tenía suficientes credenciales “científico-literarias. Le dije:

– Publico libros, le dije, porque sus colegas editores no me aceptan mis demostraciones de los hechos de la Naturaleza.

Por supuesto, terminé mandándolo p’al carajo. Antes de que este “científico” pensase en ser doctorcito ya yo me bañaba en pelotas en el mar, y el todavía no sabe que el agua de mar es el nutriente por excelencia de la Naturaleza. Pero vive de ella. Y cómo.

El Dr.Andrew Weil, el científico de la barba cana de marcado tinte esotérico, justifica su falta de forma física –manifiestamente disfrazada con ropajes y pelos que pretenden disimular su prominente barriga y papada– dando en sus libros consejos contra el envejecimiento, que son más de lo mismo: “haz ejercicio que es muy bueno; come alimentos orgánicos; y no te estreses”; o: “no fumes, no comas chatarra, pero bebe vino rojo que es antioxidante mezclado con quesos exóticos –que son ácidos–, y tu tranquilo”; o: “yo (Weil) entre otras cosas tomo el ginsen y el ginkgo biloba, que aumentan el riego sanguíneo cerebral”. Pura teoría “vacía en calorias”, si no se explican los motivos del **cómo, el porqué y el para qué** de las recomendaciones de Weil. Y no se explican porque los pontífices de estos estilos de vida los desconocen ya que, entre otras

cosas, no los practican integralmente, especialmente la actividad física, que es el único recurso que fisiológica y realmente aumenta la angiogénesis –arteriolas-capilares– y la cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina para que los 100 trillones de células de nuestro organismo reciban el oxígeno y los nutrientes imprescindibles para que esas células cumplan con las altas y complicadas funciones vitales que la Naturaleza les ha encomendado\ (Archives of Neurology, marzo 2001 y The Journal of the American Medical Association, septiembre 2004). En cada célula se producen más de 10.000 reacciones bioquímicas por segundo. Según las revistas citadas, con las que coincidimos, la enfermedad del Alzheimer es prevenible con los ejercicios aeróbicos –incrementan el consumo de oxígeno– y una dieta apropiada, algo que ignoran la gran mayoría de los médicos, porque no se lo enseñaron en la Universidad. Ahora es que despiertan en las universidades. La prueba, lo reciente de sus publicaciones sobre el tema. No fueron capaces de observar e investigar los hechos, algo de lo que son capaces los niños de párbulos, o de educación primaria.

Andrew cuenta de sus viajes por Suramérica y su pasantía entre las tribus en su permanente búsqueda de terapias aborígenes durante dos años de peregrinaje amazónico en sus años mozos. Chopra manda su mensaje cuántico, subliminal y ancestral, pleno de resonancia mórfica, arropándose con un acento esotérico y las maneras remilgadas de los gurús de la India.

John Robbins, autor de “Healthy at 100”, es un ave rara que trata, cimentado en una bibliografía numerosísima, el tema de las culturas cuyos miembros alcanzaron y alcanzan el mayor índice de longevidad en el planeta Tierra. Por supuesto, todos tienen un denominador común doble: nutrición/ejercicio. Estos humanos centenarios no se jubilaron, siguieron trabajando en el campo y en las labores artesanales, es decir, ejercitándose físicamente, con lo que mantuvieron su consumo de oxígeno lo suficientemente alto como para coincidir con el Premio Nobel Otto Warbúrg quien dijo, lo repetimos, “Donde hay oxígeno y alcalinidad no pueden haber enfermedades ni cáncer” –respiración celular. De otra parte, al nutrirse con los productos del campo, o de la pesca y las algas marinas, también coincidieron con el otro Premio Nobel, Linus Pauling, el padre de la Medicina Ortomolecular –nutrición celular– que basa la prevención de las enfermedades en la nutrición racional: “Las moléculas adecuadas, en la concentración adecuada, en el lugar adecuado”, lo que equivale a decir que las moléculas adecuadas son las que proceden de los alimentos que contienen nutrientes orgánicos, biodisponibles y alcalinos. Porque “todas las enfermedades son ácidas” y son tan ácidas que no hay nada tan ácido como un cadáver, un muerto. Acidez mortal progresivamente “patológica” que dispara la corrosiva y traicionera oleada de microbios que desintegran y vuelven cenizas al organismo que los albergó. Es ahora, después del año 2000 que los “científicos” vienen a publicar “trabajos científicos” (JAMA, 2004) sobre hechos que venimos divulgando desde hace más de 40 años y a los que los médicos y sanitaristas ignoraron. Como también se ignoran, en estos momentos, a nuestras divulgaciones sobre el agua de mar. Si ignoraron a Warbúrg, 1931, y a Pauling, 1952, más grave fue olvidar a René Quinto, 1904, cuando dijo: “La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida. Para que la célula pueda cumplir con las altas fuciones que se le encomendaron con la actividad y vitalidad de las que es capaz, precisa de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que le proporciona el agua de mar – sopa marina– y un alto consumo de oxígeno ”. Por el contrario, la enseñanza universitaria sigue viciada por los paradigmas, mitos y dogmas científicos corruptos que sus académicos enseñan y que sus alumnos pretenden creer. Ya avisé que hay excepciones. Robbins no se atreve a enfrentar al sistema y, además, demuestra que sobre el ejercicio toca de oído y sobre la mente permanence en la inopia, cero. Se salva porque demuestra que el Alzheimer se previene con el ejercicio y una nutrición adecuada, aunque olvida la importancia del pH – acidez/alcalinidad– de los alimentos.

Cuentos chinos sobre la Milenaria Medicina China

Tengo el máximo respeto por la tradicional Medicina Oriental, pero da la impresión de que muchos personajes místicos del Oriente planetario, envueltos en abundantes y coloridos ropajes, se han occidentalizado y abandonado sus misteriosas montañas para invadir Occidente y hacer grandes negocios. No es mi intención totalizar, pero he comprobado en Europa y USA la

saturación de iluminados, gurús, curanderos y "naturistas orientales" que con el "cuento" de la Milenaria Medicina China obtienen pingües beneficios, muchas veces echando auténticos "cuentos chinos" sobre ella. Los muy de moda **adaptógenos** –ginsen– y sus primos se venden adornados como si fuesen cuentos chinos envueltos en galleticas, tal como si fuesen los papelitos de la suerte que obsequian de postre en los restaurantes chinos. Impregnados de buena suerte. Aquí todo el mundo vendemos algo. El espíritu del consumismo naturista nos ha llevado a ello, y así en los libros naturistas de las grandes librerías y bibliotecas aparecen hasta las webs, o correos electrónicos, de casi todos los que tienen algo que vender, desde hierbas al agua, como Weil, Chopra o Perricone. Pura venta. Claro, que muy bien merecida, porque aportan elementos naturales a la medicina complementario-alternativa que prácticamente no tienen **de-fectos secundarios**.

El último cuento chino que escuché fue en Miami en una librería –book store- de la cadena Barnes&Nobel. En su cafeteria, lugar de interesantes tertulias naturistas, un colega le contaba a una joven sobre las bondades de la dieta macrobiótica, mientras una profesora de yoga intervenía en la conversación, de vez en cuando, para ensalzar los beneficios del Hata-yoga y el tai-chi. El macrobiótico comentaba los beneficios de una dieta personalizada, elaborada por un personaje oriental del naturismo, que le había curado de "un herpes". El colega afirmaba "me curé del herpes, pero ahora tengo una inflamación en otra parte". Daba a entender, en su explicación que se curaba una parte de su cuerpo, pero "en compensación" se enfermaba otra parte de su organismo. Como si los tratamientos naturales, contagiados por los fármacos químicos, también desencadenaran "de-fectos" secundarios. Algo de lo que presumimos los naturistas es que no hay "de-fectos" secundarios en la Naturaleza. Los productos naturales, no tienen "de-fectos" secundarios.

Pero, estos curanderos esotéricos orientales para seguir la línea consumista occidental, crean un nuevo naturismo en el que lo orgánico se convierte en químico y no específico, con los consiguientes de-fectos secundarios. Si se practica una terapia naturista holística, o integral, quien se cure y siga las normas debería permanecer sano.

Como contradicción a lo afirmado sobre Weil y sus colegas naturistas -no hay nada tan humano como la contradicción-, recomiendo el libro de Andrew Weil, "La Curación Espontánea", como uno de los pilares de la divulgación científica en beneficio de la Humanidad, especialmente el capítulo de la autorreparación del AND. Es genial como Weil explica los procesos de la regeneración-cicatrización y los callos óseos que llevan a la curación por el principio vital inherente a todas las especies, y que es el fundamento de los milagros en los que, por supuesto, no creen sus colegas del estatus; cuando alguien desahuciado se salva, el enfermo se equivocó y su historia se perdió. Son infalibles. Y la obra de Keepak Chopra **"Medicina Cuántica"**. Dos obras clásicas formidables que deberían leer todos los médicos del status. Al igual que lo que proponemos en esta obra.

La Asistencia Integral a la Salud, que es gratis, es la asignatura pendiente de los sanitaristas, tanto naturistas como oficialistas. La mayoría de estos profesionales son, cada uno en su tema, especialistas de las especialidades, que desconocen los parámetros y valencias de la salud integral. Especialista es alguien que conoce casi todo de casi nada, y casi nada de casi todo. ¿ Exagerado?.

Chopra, propulsor de la Asistencia Integral, a su manera, dice "haz ejercicio que es muy bueno", pero no da ningún testimonio de que conozca el tema del ejercicio físico de la misma manera que domina los temas de la mente, el espíritu, el alma, o el quantum. La homeostasis (el equilibrio), base de este libro, es tema que últimamente Chopra airea en sus entrevistas televisivas. Pero, sobre el sol, la vitamina D, la alcalinidad–acidez, el consumo de oxígeno y otros temas fundamentales de la Asitencia Integral tiene opiniones muy discutibles, o no las tiene. Siguiendo la línea marcada por Chopra y Weil, voy a manejarme como uno de sus alumnos, para lo que van a tener que soportar algo de mi vida errante que les haga entender mis maneras de referirme a estos "maestros" del naturismo:



Industrias naturistas
Nuestra llamada de atención es hacia el consumidor de hierbas que busca una esperanza en los productos orgánicos porque los “químicos” a largo plazo no son la solución deseada, por lo que cada vez más, cree menos en ellos. La moda es buscar los remedios naturales, o biológicos, u orgánicos, o ecológicos que se mitifican con la aseveración de que son inofensivos. Pero, que siguen siendo cada vez más caros. Nosotros le estamos diciendo al mundo que los minerales y la nutrición orgánica que busca en las hierbas, ofrecidas en frascos y envases lujosamente presentados, se pueden obtener gratis; y, que en ese inmenso mar, que tan generosamente la Naturaleza nos ofrece, se encuentra el mejor regalo para la salud. Todo lo que ofrecen las píldoras naturales, está sin costo económico, en el agua de mar que, insistimos es gratis obtenerla.

Mi rebeldía a los 78 años
En este libro expongo parte de lo que ha sido mi vida experimental. Escribo sobre lo que he vivido desde los 4 años –primera emigración– hasta los 78. Siempre disfrutando de la vida en un ambiente natural. Algunas cosas parecerán anecdóticas, aunque todas llevan un mensaje. Mi idea es que el lector se de cuenta de que 78 años dan para mucho y que todos tenemos el derecho de aprovechar ese tiempo al máximo de nuestras posibilidades. He visitado 38 países. He relacionado mi profesión de veterinario con la divulgación (prensa escrita, radio, televisión y libros) de los temas que defienden la salud, el medio ambiente, el ejercicio físico y el deporte en función de la salud y, sobre todo, la difusión de la Asistencia Integral en beneficio del desarrollo físico y mental de la Salud Pública. No es nada original. Es una recopilación de las enseñanzas de la Naturaleza y de mis colegas rebeldes. Rebeldes ante las injusticias de nuestra sociedad contra los más necesitados –mitad de las escuelas del mundo no tienen agua. Mis críticas a ciertos sanitaristas y científicos son el resultado de comprobaciones hechas en sus laboratorios de investigación y hospitales, que demuestran cómo, muchas veces, los que rigen la Salud Pública se olvidan de los principios fundamentales de la salud, cuyo primer mandamiento es: no perjudicar al paciente. En la Naturaleza los seres vivos, incluidos los humanos, para sobrevivir por millones de años nunca necesitaron de tanta parafernalia médica. Las especies animales, instintivamente, dejaron y dejan que sus principio de “autorreparación y autotransplante” actuasen y actúen para perpetuar las especies que pueblan la Tierra. Y hoy mismo, las selvas con su flora y fauna son el mejor ejemplo y testimonio de lo que afirmo. Por eso, por su sabiduría cósmica y cuántica, hay que respetarlas y amarlas. Pero, lo que priva es destruir la Naturaleza para no percibirla como el dedo acusador de tantas injusticias y ecocidios ejecutados por nuestros dirigentes gremiales –enfermos de silencio- y los políticos de turno.

Emigrante desde los 4 años
Emigrante desde los cuatro años, no cabe duda que mi vida nómada, transcurrida por varios pueblos, ciudades y países, me programó para ser “defensor de causas romántico-perdidas”, que pocas veces fueron del agrado de las autoridades escolares, universitarias, o político-socio-deportivo-sanitarias. Especialmente de las autoridades sanitarias. Motivo por el cual, a los 78 años de edad, vuelvo al ataque para quebrar mi “lanza quijotesca” en la lucha contra ciertos conceptos sanitarios que la medicina y la mayoría de los promotores de la salud, no tienen muy claros, todavía y especialmente, en el campo de la biogerontología, una rama sanitaria demasiado joven e inexperta para ocuparse adecuadamanete de la salud de los viejos que, como yo, se ven obligados a compartir este disparatado mundo globalizado que, sin quererlo, ayudamos a construir. Ante los hechos sanitarios de esta época, que ha olvidado las costumbres rurales de sus antepasados que eran mucho más saludables que las actuales, especialmente, en el campo de la nutrición, hace falta hacer un alto para reflexionar.

Está claro que en el tema de las enfermedades no se han logrado los objetivos que todos deseamos y la prueba está en que el 60% de la población de los países denominados como desarrollados, padece de obesidad, con todas sus consecuencias (la mayoría de las enfermedades degenerativas) y el 90% de los mayores y “pre-mayores” tienen osteoporosis, por culpa de una desnutrición epidémica que es la causa de todas las enfermedades, como lo

demuestro en el libro con mi tesis discutida en el **IV Foro Mundial del Agua**, México 2006 al que asistieron 122 países. Los organismos bien nutridos, como por ejemplo lo está el de un pez en alta mar, no padecen de epidemias, según las concebimos terrenalmente. Por ello es que, utilizando como llave maestra mis títulos doctorales de dos universidades, además de algunos postgrados nutricionistas y similares, sigo investigando y criticando las acciones que científicos y sanitaristas no terminan de cuajar en beneficio de mis correligionarios pre-viejos o ya viejos, precisamente, ahora que ya cumplí lo 78 años de edad gozando de óptima salud, gracias a haber seguido las normas que me ha dictado el sentido común y la observación de la salud de los animales en la Naturaleza, especialmente la de los peces y los mamíferos marinos en alta mar, que no en las costas y acuiculturas donde los tienen estresados física y mentalmente. La Ciencias Biológicas son todas comparadas y cada una de ellas se apoya en la otra. Ejemplo: los dos primeros astronautas fueron animales, la perrita Laika por Rusia y la monita Hana por USA.

Un personaje incógnito de los considerados de avanzada, mi tío Modesto, a comienzos de la década de los 40s, me enseñó a respetar y amar la Naturaleza, así como a nadar en el río más largo de España, el Ebro y, también, a ejercitarme físicamente bajo el SOL y sobre la nieve, pero desnudo. Algo que para la época ameritaba una multa y suponía un gran escándalo. Como lo es ahora, pero por otro motivo y es que, en estos tiempos que vivimos, no se recomienda que la gente llegue a tomar el sol para que la piel sintetice gratis la vitamina D (Vit.D), imprescindible para que lo hagan el calcio (Ca) y otros minerales. Al ciudadano que se "exponga al sol" le sentencian con una multa casi mortal. Nada menos que con la "multa sanitario-mental" del cáncer de piel y sus metástasis, con la excusa de la existencia de un ozono-mortal, olvidando que el SOL – rayos ultravioleta- es imprescindible para la síntesis de la Vit. D y ésta, a su vez, también es imprescindible para la absorción intestinal del calcio y otros minerales –después de ser metabolizada de D-1 a vit. D-3 en el hígado y en los riñones– que previenen y "vacunan" contra la osteoporosis y otras enfermedades consecuencia del desequilibrio homeostásico causado por la acidez, cuando impedimos la regulación automática de nuestro pH, que debe ser alcalino y entre 7.37 y 7.47, aunque para la sangre citan la cifra de un pH 7.365 como la más exacta. Todas las enfermedades son ácidas dijo Otto Warbürg, Premio Nobel por dos veces (1931 y 1944). Sorprendentemente para muchos, pero indudablemente para el observador objetivo, la desnutrición es la causa de todas las enfermedades, tal como lo demostraron Otto Warbürg (respiración celular) y Linus Pauling (nutrición celular) también Premio Nobel por dos veces(1952 y 1964), de los que fue precursor René Quinton, el sabio sin papeles que, repito, descubrió las Leyes de la Constancia (Marina, Osmótica, Térmica y Lumínica) y que dijo la famosa frase: "La Célula es la Expresión Concreta de la Idea Abstracta de la Vida"; y, además: "para que célula activamente, pueda cumplir con las altas funciones que la Naturaleza le encomendó con toda la actividad y vitalidad energética de que es capaz, necesita de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, además de un alto consumo de oxígeno". "La vida no puede existir sin transferencia eléctrica. La célula es una pila". Quinton, Warbúrg y Pauling son tres sabios olvidados, a pesar de que dieron las pautas fundamentales para conservar la SALUD. Sus principios, base de la fisiología celular, son parte importante del libro, sin olvidar los de sus colegas Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger.

Y aunque resulte sorprendente, los hechos demuestran que lo afirmado es la única forma de construir los pilares fundamentales sobre los que se tiene que sustentar el derecho a vivir y morir sanos. Derecho que tenemos todos los mortales, si aprendemos cómo. El ambicioso objetivo de este libro. No es lo mismo la necesidad de vivir y morir sanos, que el derecho legítimo que tenemos a ello.

Si no se cumple con el sagrado derecho a vivir y morir sanos es, en parte, por culpa del desconocimiento que, en general, se tiene sobre hechos confirmados por la misma Naturaleza como, por ejemplo, el caso de los Tiranosaurios. La Biogerontología y la Biología Molecular no se han puesto a la altura del funcionamiento de ciertos hechos que la Naturaleza íntima y científicamente conoce muy bien y que a los científicos metidos a aprendices de brujo les será casi imposible descifrar. Las "bios" (biogerentología, bioética y similares), desde un punto de vista extremista y hasta mercantilista, consideran que "la vida está por encima de todo y hay que

conservarla a cualquier precio". No importando su calidad. Ya Peman, rememorando a Lope de Vega se refería a una: "muerte perezosa y larga...", la que nos espera en el salón de las terapias intensivas y que nada tiene que ver con el derecho a morir dignamente. "A cualquier precio y hasta el último segundo" hay que poner al "servicio" del moribundo los últimos tratamientos de la medicina. Posiblemente, los grandes laboratorios de investigación y sus patrocinadores, no han desarrollado los esfuerzos necesarios para que los científicos se enfoquen más activamente en el estudio de la salud y su conservación a edades avanzadas, para que podamos alcanzar sanos la famosa muerte digna. Todo lo cual traería grandes beneficios a la Salud Pública y a la Seguridad Social.

Amazonia & Medicina personalizadas
Cuando en los años 50s penetré en las selvas del Territorio Amazonas para convivir con los indígenas yanomami (piaroas) y así investigar su salud y los remedios que los piaches (brujos) utilizan para curar a sus pacientes en la confluencia de las selvas fronterizas de Brasil, Venezuela y Colombia, descubrí fenómenos en las plantas, los animales y los humanos que nada tienen que ver con los conceptos de la medicina comparada que me habían impartido en la universidad cuando estudiaba medicina veterinaria. En viajes posteriores fui a Perú, Ecuador, Colombia, Brasil, Nicaragua y México donde confirmé mis previas apreciaciones amazónicas. El equilibrio en la Naturaleza es automático y espontáneo. Humanos, animales y plantas viven en simbiosis, sin necesidad de sanitaristas. Era difícil hacer la autopsia de un animal vertebrado, incluidos los humanos, sin encontrarlos parasitados. Pero, por más que para la época estaba en condiciones físicas magníficas, me era dificultoso seguir su ritmo en las largas caminatas de una comunidad indígena a otra. Especialmente cuando a golpe de machete había que abrir una trocha (camino) que inmediatamente se cerraba tras nuestro paso.

En el Parque Nacional de Pombacho, Nicaragua, tuve el privilegio de observar como 35 especies de plantas diferentes viven en simbiosis adheridas a un sólo árbol. En el territorio Amazonas millones de especies animales de todos los tipos viven en simbiosis con parásitos y microbios. Si hay una gran diferencia entre cuidar la enfermedad, o cuidar la salud, también hay otra gran diferencia entre vivir en simbiosis o en paz con los microbios y el medio ambiente -plantas, animales y humanos- , en vez de pasársela en guerra contra los microbios -virus, bacterias, hongos y parásitos- en virtud de que los humanos, por tradición, somos más guerreros que pacifistas. Hemos aprendido a combatir con fiereza a cuanto germen se nos ponga por delante, en una guerra sin cuartel contra la mayor biomasa del planeta -virus y bacterias- que, inexorablemente, tenemos más que perdida. Una biomasa imprescindible para nuestra salud y sin la que sería imposible la vida de plantas, animales y humanos. Nuestra carga guerrera antimicrobiana, nos ha llevado al uso indiscriminado de antibióticos o anti-vidas y antirretrovirales que tiene como respuesta silenciosa la "mutación instintiva" de los microbios. El uso irracional de los antibióticos es el culpable de la resistencia antimicrobiana que impide la aplicación de este arma eficaz en los momentos puntuales de emergencia, cuando sería racional y positivo utilizarla.

Transnacionales & médicos al ataque
El 4 de junio del 2007, el madrileño diario de El Mundo, titulaba: "El cartílago de tiburón NO funciona. La oncología examina los productos naturales". Desde Chicago, USA, María Valero escribió:

"El doctor Bruce Cheson es especialista en Hematología en la Universidad de Georgetown (EEUU). Reconoce que, a menudo, cuando los pacientes le preguntan en su consulta por tal o cual terapia complementaria no sabe muy bien qué decirles: "Porque no existen estudios científicos que respondan a sus preguntas". Y no es el único. Los oncólogos saben que cada vez son más quienes recurren a estas medicinas alternativas, y la única manera de dar respuesta a sus consultas es someterlas al filtro riguroso de los ensayos clínicos.

Como ejemplo de la atención creciente que reciben (aunque no existen cifras 'oficiales' ni estadísticas fiables de cuánta gente los usa), la Asociación Americana de Oncología Clínica

(ASCO) ha presentado en su congreso anual varios estudios que valoran productos tan dispares como el ginsgeng o el cartílago de tiburón. El agua de mar industrializada por los Laboratorios Quinton, o Biomaris en Europa, es otra muestra de la expansión globalizada del uso de los fármacos orgánicos, o naturistas. El cartílago de tiburón es uno de estos remedios 'estrella' más popular en Internet, y uno de los que más intensamente se ha publicitado como antitumoral por **la creencia popular de que los tiburones no tienen cáncer**>>. Hasta aquí la nota del periódico.

Los médicos todavía no se han dado cuenta de que sus tratamientos contra el cáncer tampoco funcionan. La prueba es que se la pasan buscando nuevos tratamientos que, por el camino que va, nunca encontrarán. La razón: no les interesa. La teta del cáncer da para muchas "investigaciones" desde que Richard Nixon dijo en 1970 que su objetivo era "acabar con el cáncer en 10 años". Llegaron antes a la luna. El colmo. De esa vorágine anticancerígena salieron en 1984 Robert Gallo, el **"cáncer gay"** y "su SIDA". Los primeros estudios serios sobre el cartílago de tiburón se hicieron en la Universidad de Harvard. Y no sólo el tiburón no tiene cáncer en alta mar, sino que tampoco lo tienen los otros peces y mamíferos marinos que habitan los océanos, como ya lo hemos repetido tantas veces. Ahora, para comercializarlos, las industrias farmacéuticas, con la colaboración del FDA y el CDC se han apoderado de los tratamiento inofensivos que, desde tiempos inmemoriales fueron utilizados por todas las civilizaciones. Con lo que los productos orgánicos, naturales, biológicos, alcalinos y biodisponibles, se transformarán en fármacos químicos tóxicos y venenosos.

Vudú & Medicina

El estado de ansiedad que provocan ciertas enfermedades, especialmente al sobre pasarlos 40 años, es tema que debe encarar quien quiera llegar en buena forma física y mental, por lo menos, a mi edad, los 78 años. Antes de los 40, pocos se ocupan de conservar la forma. Si hay una enfermedad que ha invadido nuestra intimidad hasta en la alcoba matrimonial, esa es el SIDA, del que presento una pequeña parte de mi experiencia sobre el tema desde el año 1978, cuando la empecé a investigar en los perros. En el año 1984 me volví adicto a los cuentos que nos ha estado echando Robert Gallo, el "descubridor" de un virus que todavía no se ha secuenciado y que dicen que causa el SIDA –mentira gorda–. Gallo prometió en seis meses un test y en dos años una vacuna contra el SIDA. Todavía estamos esperando y ya pasaron más de 20 años de sus promesa. El Mundo de Madrid, con fecha 04-08-06 con la firma de Raquel Barba, titulaba: "¿BENEFICIOSAS O PERJUDICIALES?", se refería a las terapias contra el SIDA. Después de lo que se ha dicho sobre lo peligroso que es el uso de ciertos antioxidantes y vitaminas, lo que se puede decir sobre los antirretrovirales es pálido.

En España y USA he asistido a muchos enfermos de **SIDA** que han buscado en las terapias complementario-alternativas la solución a sus problemas causados por los **diagnósticos falso-positivos**, el pan nuestro de cada día con respecto a una enfermedad que es tan vieja como la Humanidad y que no es otra cosa que un "síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida", que lo pueden originar nada menos que cinco causas, a saber: químicas, físicas, biológicas, nutricionales y mentales. La explicación es muy sencilla, si a una persona con cáncer le ponen la químico, o le irradian, o le administran antibióticos a largo plazo, o no se nutre adecuadamente porque vomita, tiene diarreas y está inapetente –¿quién piensa en comer dadas estas circunstancias?- y el médico, además, le da la sentencia del diagnóstico de que tiene SIDA recordándole negativamente con un pronóstico fatal a largo plazo, no necesitará de ningún virus específico para que esa persona se vea sumergida en un "síndrome de inmunodeficiencia", enfermedad tan vieja como el precámbrico, además de inducirle un estado de depresión que, muchas veces, ya disparó el suicidio. **Vudú y santería por prescripción facultativo-académica a la carta**.

Oficialmente está admitido, aunque no es muy conocido, que no necesariamente una persona positiva a la prueba del SIDA tenga, o desarrolle, los síntomas de la enfermedad. Hay más personas positivas a la prueba del SIDA saludables, o que no tienen síntomas, de lo que mucha gente pudiera pensar. El receptor celular CCR5 de la membrana celular de los glóbulos blancos,

según la versión oficial, es imprescindible para que el virus penetre en su interior y produzca el síndrome. Pero, nadie sabe como podemos diferenciar las personas que tienen el CCR5 de las que no lo tienen. Y, por si acaso, se trata a todo el mundo como si tuvieran el receptor, con lo que los de-fectos secundarios de un tratamiento a largo plazo, conducen a una serie de enfermedades que acaban con el paciente en una silla de ruedas, con jorobas de grasa, o en el cementerio por suicidio.

Ser positivo a una enfermdad por culpa de un test, o prueba de laboratorio, quiere decir que esa persona estuvo en contacto con su causa, algún microbio, o un tóxico –agente externo-invasor–, por lo que ha desarrollado anticuerpos específicos, pero no necesariamente tiene que estar enfermo por ello. A una persona que se vacuna le aumentan los anticuerpos contra la enfermedad específica contra la que se vacunó, pero no por ello está enferma, al contrario, se supone que tiene defensas específicas. En el SIDA esta ley de la inmunología no funciona. Y al positivo al tests se le trata inexorablemente. La consecuencia es que nadie se ha curado de lo que, oficialmente, llaman SIDA.

Desde que el médico le dice a una persona que tiene SIDA, con su diagnóstico le está **sentenciando a muerte**. Si “pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos”, según Parménides, el vudú podría llegar a ser una ciencia exacta que, inexorablemente, llevaría al mundo de los muertos a toda persona maldecida con una sentencia de este calibre. Todos los que hemos trabajado con el SIDA, desgraciadamente, lo sabemos. Debería de haber más piedad o misericordia con el prójimo que vive estresado bajo estas terribles circunstancias.

De toda la vida en África la gente se ha muerto por culpa de la desnutrición, por la hambruna, lo que les lleva a enfermar con el síndrome del SIDA. Quien está desnutrido no tiene defensas, porque le faltan los minerales cobre, manganeso, selenio y el cinc – considerados como metales pesados-, que son imprescindibles para que el organismo fabrique los glóbulos blancos que dan origen a los anticuerpos, es decir a las defensas. (Los minerales se convierten en “metales pesados” cuando son ingeridos o utilizados en dosis excesivas).

Hemos demostrado en varios países que las diarreas de los niños no son la causa de su desnutrición, como piensan la mayoría de los sanitaristas, sino que la **desnutrición es la cusa de la diarreas infantiles, del tifus, del cólera, las parasitosis, la tuberculosis, la malaria y, en general, además del SIDA**, de la mortandad infantil y adulta de los habitantes de las zonas pobres del mundo. Tema que discutimos en el IV FORO MUNDIAL DEL AGUA, celebrado en México en marzo del 2006, con la asistencia de 122 países. Veinte años atrás en los países subdesarrollados existían enfermedades endémicas como la malaria, la bilharzia, las diarreas, las parasitosis, la tuberculosis, las neumonías, y otras enfermedades muy bien definidas, y mencionadas anteriormente que ahora han pasado a ser englobadas en una denominación común que calificamos como SIDA. La denominación clásica ha cambiado desde 1984. La hambruna y la desnutrición, demandan una urgente y efectiva asistencia sanitaria integral a base de nutrición, salubridad e higiene. Y teniendo en cuenta que el agua es el alimento imprescindible por excelencia, existe la urgencia de quitarles la sed a los 900 millones de asiáticos, 300 millones de africanos y 140 millones de latinoamericanos que no tienen agua; además de proveer con **oro azul** -dulce o del mar- a la mitad de las escuelas del mundo que carecen de agua.

Controversias médicas sin sentido

Por el contrario, el esfuerzo que se hace es proveer de “ciertos” fármacos sumamente caros que según algunas referencias mediáticas apuntan hacia dudas que se reflejan, de vez en cuando en la prensa. Volviendo al tema de El Mundo de Madrid, que titulaba: “¿BENEFICIOSAS O PERJUDICIALES?” y que continuaba con: “Vacaciones de antirretrovirales: la última palabra aún no se ha dado. La terapia antisida de alta eficacia cumple 10 años. El tratamiento antirretroviral ha “salvado la vida” (error grande: no han curado a UNO sólo) de muchos pacientes seropositivos. Pero éstos se ven abocados a tomar una medicación cara que en ocasiones se tolera mal y que no está exenta de efectos adversos, el resto de sus días”. La realidad es otra de

lo comentado por el diario, ya que se repite, una y otra vez, que no tenemos una cura definitiva y que la vacuna contra el SIDA está por llegar pronto, tal como lo anunció Robert Gallo desde 1984 y ya han pasado 23 años.

La nota periodística continuaba: “Una ‘condena’ de este tipo pide a gritos algún tipo de eximente o rebaja. Por ello desde hace tiempo se viene investigando sobre las interrupciones controladas del tratamiento. El principal miedo que deriva de esta actitud es la aparición de resistencias que podrían condicionar que los pacientes no respondieran posteriormente a los fármacos de igual forma”.

“Un nuevo estudio publicado en la revista ‘The Lancet’ –abundaba el periódico–, en un número especial dedicado al VIH, y realizado con los pacientes de la Cohorte Suiza, tailandeses y australianos, da una versión más positiva de la estrategia. En dicho estudio 430 pacientes, en tratamiento antirretroviral con más de 350 CD4 (células defensivas) por mililitro y menos de 50 copias del virus, fueron divididos en dos grupos: unos siguieron con la terapia y a otros se les indicaron interrupciones del mismo.”

“Los pacientes a los que se suspendía el tratamiento se revisaban cada cuatro semanas –seguía la nota de prensa– si se detectaba una caída en la cifra de CD4 por debajo de 350 se repetía el análisis y si se confirmaba se restauraba la medicación durante al menos 12 semanas. Cuando se recuperaban de nuevo las cifras se volvía a suspender la ingesta de fármacos.”

Está comprobado que estas terapias, por ahora, tienen de-fectos secundarios que precisan de vacaciones (“interrupciones controladas del tratamiento”) para aumentar las expectativas de vida de los enfermos tratados con los fármacos en cuestión.

Valorar el ahorro.
“Después de 96 semanas de seguimiento se comprobó que el número de pacientes con carga viral indetectable fue muy similar en los dos grupos (90,5 versus 91,8%). Gracias a la estrategia de interrupción se ahorró un 61,5% de la medicación en comparación con lo que se hubiera gastado si hubieran continuado con el tratamiento.” Y el diario El Mundo finalizaba con:

“Durante el seguimiento ningún paciente tuvo una enfermedad definitoria de sida y no se desarrollaron resistencias con mayor frecuencia en los pacientes en los que se retiraron los fármacos. **Los efectos adversos fueron más frecuentes entre los que siguieron tomando antirretrovirales** “. Todo lo cual ratifica que los de–fectos secundarios de los tratamientos extreman la gravedad del paciente.

25 Aniversario del “SIDA” en Toronto era el titular del diario “El Mundo” que continuaba con: “18 de agosto 2006 (14.20 hora española).- “Los cócteles de fármacos me salvaron la vida. Cada día que los tomo me provocan ansiedad, náuseas...En su delgadísimo rostro, Louise Binder abogada con sida que no oculta, parece tener las marcas que deja la lipodistrofia, uno de los principales de-fectos secundarios de la terapia antirretroviral, que con frecuencia provoca una distribución anormal de la grasa...”. La lipodistrofia causa el “cuello joroba de camello” por el depósito irregular de grasa, que es muy difícil ocultar ... ? Qué calidad de vida ofrece esta tragedia estética?.

Científicos “agnósticos”
“Lo que yo no sé, no existe”, es la fórmula en la que se basan los mitos, paradigmas y dogmas científicos de muchos colegas que ocupan altos cargos. Es de sobras conocido el poder de los mitos. Comparto la opinión de los que afirman que el agua es el alimento más importante para conservar la vida. Pero, pocos difunden las razones por las que el agua es el componente más fundamental para tener una “alimentación sana y balanceada”. La moda ha decidido darnos la razón. Nunca antes se había visto a tanta gente por la calle bebiendo agua de una botella de plástico, que es más cara que la gasolina, como si exhibieran pantalones vaqueros raídos. La consigna es: “Hay que beber 2 litros de agua diarios” como mínimo. Todos sabemos que el 70%

de nuestro peso es agua, aunque ignoramos que “esa agua” sea agua de mar isotónica, incluidos la mayoría de los sanitaristas. Y todos sabemos que la gente hace “huelga de hambre”, pero no “huelga de sed”, porque la muerte se precipitaría rápidamente. Aunque desde el punto de vista semántico estas situaciones deberían denominarse “huelga de comida, o de agua”.

Desconocer y no divulgar que la estructura fundamental de los seres vivos es agua de mar isotónica, es una gran falla que conduce a la desnutrición, madre de todas las enfermedades, especialmente en el tercer mundo. Ignorar que la vida de los vertebrados, incluidos los humanos, depende de su medio interno que está integrado principalmente por agua de mar isotónica, es un paradigma bajo el que se cobija la casi totalidad de los científicos de la universidades a nivel internacional.

Y lo vuelvo a repetir: “En general y culturalmente, la mayoría estamos más dispuestos a aceptar como verdadero lo que conocemos, por encima de lo que ignoramos y somos propensos a aceptar lo que conocemos, mejor que lo que desconocemos, aunque lo que se haya aceptado sea erróneo, o falso. Y muchos científicos prefieren creer en las mentiras que conocen, antes que en las verdades que ignoran”. Caso de mi colega, el surcoreano clonador Hwang Woo-Suk. Lo he experimentado personalmente con científicos de universidades de Europa, USA, África, Centro y Suramérica. Universidades como las de Miami, Florida Internacional University, New York, Complutense de Madrid, Autónoma de Barcelona, Milán, Autónoma de México, Central de Caracas, Emiratos Árabes y otras, son ejemplos increíbles que viví en un ambiente, algunas veces surrealista y hasta kafkiano, especialmente en la morgue del Hospital Vargas de Caracas, años 50s y, también, en otros centros universitarios de Miami y Madrid.

¿Cuál es la diferencia entre los científicos de las Ciencias Biológicas y los curanderos, brujos, o gurús que iniciaron y pusieron las bases de la medicina hace 5.000 años atrás?: los papeles. Las estampitas o títulos oficiales que les acreditan como “gurús de la medicina” establecida. **No cuentan los conocimientos, cuentan los títulos**. No contamos los sin papeles, o los que investiguen teniendo como base el sentido común. Pero, según el diario El Mundo, Madrid, del 30 de enero 1007, más del 60% de las personas con enfermedades crónicas, en todo el mundo, acuden a los sucesores de los curanderos de hace 5.000 años. Y casi en igual cantidad recurren a las hierbas y los remedies naturistas para sus tratamientos en busca del alivio de las enfermedades que los sanitaristas no pueden solucionar. Estos datos deberían hacer reflexionar a los que pretenden adecuar el naturismo a las reglas académicas. La fe esotérica y el placebo tienes los mimos fundamentos: la mente, esa desconocida.

Fraudes científicos
Es bueno que el lector cuarentón, o de más edad, sea escéptico y se informe de como van las investigaciones internacionales sobre el tema de la salud. Los titulares de muchos medios son engañosos. Los genes, las vacunas y los tratamientos milagrosos, aparecen destacados en los titulares, pero lean o escuchen completo los textos porque, casi siempre, hacia el final del artículo, hay dos o tres líneas que anuncian para “dentro de diez años, los resultados muy espectaculares y promisorios de los estudios o investigaciones hechos en ratones, o animales de laboratorio” que, por supuesto, serán de gran beneficio para la Humanidad, pero que requieren de otros estudios –sobre todo “estudios más largo$$$– con todo el rigor científico imaginable, para lo que hacen falta más recursos económicos. El colmo de los desastres que se publican sobre los temas de salud fue el de mi colega surcoreano de la clonación, que adjunto:

“Clonación bajo sospecha”, titulaba el diario madrileño El Mundo del 18 de diciembre del 2004, que continuaba con el siguientes texto:
“El escándalo alrededor del primer experimento exitoso de clonación terapéutica mantiene en jaque a investigadores y políticos de todo el mundo, que temen encontrarse ante el que puede ser uno de los mayores **fraudes científicos** de la historia. El pasado 10 de mayo el mundo entero quedó asombrado con la noticia de que un equipo de científicos surcoreanos había conseguido, por primera vez, clonar células madre «personalizadas» para once pacientes con lesiones de médula y diabetes. El logro, de proporciones históricas, había sido realizado por



Hwang Woo-Suk, el mismo investigador que apenas un año antes, en febrero de 2004, fue el primero en anunciar la obtención de un embrión clonado y el mismo, también, que el pasado mes de agosto presentó en sociedad a «Snoopy», el primer perro clónico del planeta.

En medio de una tormenta mundial de opiniones encontradas sobre la oportunidad o no, de dar vía libre a la clonación terapéutica –seguía la nota periodística-; en el fragor de la discusión interna que hoy se da en muchos países entre partidarios y detractores de esta técnica, las victorias científicas de Hwang Woo-Suk sonaban como cañonazos clamando en favor de legislaciones más permisivas y que no cortaran las alas a una rama de la Ciencia destinada a revolucionar la Medicina y a aportar tratamientos para enfermedades hoy incurables.

Y, aunque hasta ahora la clonación terapéutica sólo es admitida en Gran Bretaña, Corea, Suecia y Singapur, muchas otras naciones, entre ellas España, se hallaban ya en puertas de permitir su práctica legal.

Los trabajos del científico surcoreano Hwang Woo-Suk, además, tenían el firme respaldo de las más prestigiosas revistas científicas, entre ellas «Science», que publicó sus trabajos de 2004 y 2005 sobre clonación humana, y «Nature», que hizo lo propio en agosto del 2006 con «Snoopy». El método mismo de publicación de estas revistas, que realizan una minuciosa evaluación, a través de un panel de expertos anónimos, de cada trabajo presentado constituye, en teoría, una garantía de calidad que es ampliamente aceptada por la comunidad científica internacional y, por lo tanto, por la sociedad en su conjunto".

Ciencia para teleculebrones por capítulos
Los mayores y los que lo serán, vivimos bajo un sistema sanitario, que si bien ha progresado tecnológicamente, como lo hemos apuntado anteriormente, no deja de presentar espectáculos, como el del "científico" surcoreano Hwang, que ponen en duda a ciertos científicos, que no a la Ciencia. Para que el sistema funcione a favor de ciertos intereses que precisan de inmensas cantidades de dinero –subvenciones o grands- para sus laboratorios universitarios u otros, se han puesto en circulación mecanismos de lavado de cerebro basados en propagandas ilustradas con animaciones que promocionan "resultados científicos" de "estudios académicos hechos bajo los más rigurosos métodos científicos" que han sido publicados en las revistas más acreditadas del mundo científico, como The Lancet, Science, Nature, JAMA y similares, además de contar con el apoyo del CDC de Atlanta y el FDA americanos que, demasiadas veces, se permiten dar crédito científico a especuladores de la ciencia como el surcoreano Woo Suk Hwang o Hwang Woo-Suk. ¿ Por qué Serra?. ¿Será por el milagro de la corrupción?.

Los trabajos "científicos" que la prensa replica como si los colegas del periodismo científico fuesen loros, parecen novelones por entregas que requieren producciones como los teleculebrones, o las películas de Hollywood que se van de presupuesto – overbudget- y precisan de más y mas dinero -money- para continuar con sus especulaciones. La desfachatez de los científicos y el sistema es increíble. Nunca un tratamiento es definitivo. Siempre hay que seguir investigando e ir invirtiendo dinero y vidas para "estudiar" fármacos que son auténticos venenos que van dejando una estela de dolor y mortandad legales, a la que los ciudadanos ya se han acostumbrado a digerir sin chistar, como diría mi madre desde el quantum.

El terror al sistema médico permite el silencio cómplice para que se publiquen cosas, como por ejemplo las que se pudieron leer en la prensa internacional, de la que ponemos el ejemplo del diario madrileño El Mundo del 13 de junio de 2007, que con el titular "Artritis Reumatoide" –proseguía- la revista 'The Lancet' publica una revisión de los estudios publicados hasta la fecha sobre las nuevas terapias que se han empezado a utilizar contra la artritis reumatoide. Sin embargo, todavía son necesarias más investigaciones que por un lado analicen los efectos secundarios a largo plazo de estos tratamientos y por otro aporten nuevas dianas en la lucha contra esta enfermedad. Qué fármacos deberán utilizarse primero o por qué los pacientes responden a un agente pero no a otro incluso cuando los tratamientos están dirigidos a la misma molécula, son preguntas que deberán contestarse en futuras investigaciones para las que se



requerirán inversiones y dedicación, tal y como reclaman los autores de la revisión".

Inventando virus
Los virus son un invento de las médicos para justificar su ignorancia, dijo el Dr. Enrique Tejera que en el Territorio Amazonas descubrió la tierra de donde se aisló el antibiótico Terramicina. Varias veces conversé con el sabio venezolano que hace más de un siglo fundó el Ministerio de Sanidad en Venezuela. El sanitarista educado en Universidad de La Sorbone de Paris, orgulloso de su "lengua viperina", se refería a la famosa frase de los médicos que ante la consulta de un paciente, y no teniendo ni idea de lo que le pasa, le espetan un: "eso que tiene es un virus que anda por ahí, hay mucha gente con ese mismo virus". Como si un virus se pudiese ver fácilmente o se oyese como el paso estruendoso de una motocicleta por la avenida donde está un consultorio médico. El desparpajo de estas afirmaciones deja en franco ridículo a quien las emite. Y no es ningún accidente, es casi una rutina, especialmente en el invierno, cuando la falta de los rayos solares aumenta la incidencia de las depresiones, las gripes, las neumonías y las muertes por suicidio en los países nórdicos. Tema de dominio público, y que es causado por culpa de la deficiencia de tiamina D que sintetizan los rayos ultravioleta en la piel, gratis.

Los virus son ¿acuáticos o de secano?
Los científicos clasifican a los virus, para elaborar sus vacunas, en muertos, atenuados, inactivados o modificados y vivos. Ningún científico a nivel mundial, y menos algún médico, me ha podido decir definitivamente si un virus en su estructura tiene o no tiene agua. Por el contrario, otros microbios terrestres, las bacterias, son en su 90% agua, que puede ser hipotónica, isotónica, o hipertónica. Ningún científico, incluido Jed Furhman – publica en Science- quien dice que en cada litro de agua de mar hay 10.000 millones de virus y 9.000 millones de bacterias -la mayor biomasa del planeta- me ha podido explicar si los virus tienen agua o no tienen agua en su constitución. O, si un virus es material inerte, no tiene vida y, por lo tanto, no tiene agua. Con Jed Fuhrman, especialista en microbios marinos, en el 2004 tuve un cambio de e-mails sobre el tema en el que no me pudo aclarar si los virus tenían o no tenían agua y, menos, en qué parte de la estructura del virus podría haber agua. La Biología es la ciencia del agua y sin agua no hay vida. Hasta ahora, es puro sentido común llegar a esta conclusión. Entonces, ¿cómo se puede matar, herir, inactivar y modificar algo que no tiene vida y que para activarse, como lo hace la pólvora con el detonador, necesita ser transportado al interior del ADN del núcleo de las células?. Pero estos entes indeterminados, los virus, tan imposible de definirlos desde el punto de vista biológico, por ahora, muchos sanitaristas los manipulan para "justificar su ignorancia", como decía el sabio Enrique Tejera. Y todo esto me crea una gran duda existencial. A veces, no me dejaba dormir, hasta recordar que mi Sistema Inmunológico es el único capaz de inactivar los virus, si mantengo un estilo de vida que permita controlar la temperatura y el pH del Sistema de Regulación de Base del Pischinger y, en consecuencia, la homeostasis.

Exóticos catarros y gripes a la carta
Parte de las cosas con las que se tropieza uno cuando va camino de ser mayor y comienza a cuidar su salud con más preocupación son las campañas de vacunación contra la gripe cuando llega el mes de octubre. El bombardeo es constante. Los sanitaristas se preocupan mucho del mercurio del salmón, según van las peleas de los que los pescan en el norte o los cultivan en las pisciculturas, pero nada del mercurio que llevan las vacunas es motivo de preocupación.

El virus de la gripe y el de la peste aviar están de moda. El 26 de septiembre del 2006, en el programa de TVE, España, "Saber Vivir", los médicos que intervenían en un programa que se transmite a nivel internacional, quedaron un tanto perplejos, así como su moderador. Durante el segmento de "micrófono abierto" fueron sorprendidos por la gente que llamaba. Una persona preguntó:

- Mi esposo y yo nos vacunamos en esta época (otoño) contra la gripe todos los años pero, de todas formas, igual siempre nos da catarro, a pesar de la vacunación. ¿Por qué será?



Un médico del panel con un leguaje medio confuso salió al quite del varapalo que la pregunta le propinó a los argumentos científico-sanitaristas que religiosa y anualmente recomiendan la vacunación de "niños y mayores":\

- Como usted bien dice no es lo mismo catarro que gripe. Hay que distinguir. Contestó uno de los galenos que se esforzó en hacer un diagnóstico diferencial entre ambos males.

- Lo que sucede es que la efectividad de la vacunas no es total o absoluta (aclaraba el doctor pasadito de kilos). Puede que ustedes no entrasen en el porcentaje de las personas que sí reciben la beneficiosa acción de las vacunas.

El 100% que representa esta pareja en su hogar, se convierte en el porcentaje de algo que no funciona como prevención contra la gripe en un considerable número de personas. Este doctor de cara redondita y pasadito de Kgs., que a menudo habla de dietas y obesidad, se ve obligado a defender unas vacunas que son un peligro público. Muchas veces los sanitaristas se han visto obligados a justificar la ineficacia de las vacunas porque, "sorpresivamente", los virus de la gripe han mutado. Lo que decepciona a las personas que, inexorablemente, son víctimas ya de la programación –lavado de cerebro– de que <<*por estas fechas hay que vacunar, especialmente, a los niños y los viejos*>>. Y si la vacuna no funciona, hasta los mismos pacientes se sienten culpables del fracaso, por no haber respondido a lo que consideran como algo científico que no debería fracasar. Sienten que la culpa es de ellos, de los pacientes, por no haber respondido inmunológicamente a la inoculación de la vacuna que le pusieron los sanitaristas de turno a los que, por cierto, también les habían lavado el cerebro los científicos vendidos a los laboratorios que fabrican estas vacunas tóxicas por tener mercurio,, el mismo que dicen porta el salmón.

Pero, este detalle televisivo, no es nada comparado con el pánico creado al rededor del famoso **virus H5N1 de la Gripe Aviar**. Este virus es el gran coco que amenaza y atemoriza a niños y viejos, además de a las inocentes aves de corral de todo el planeta, especialmente a las gallinas y los patos. Se habla sin parar de las vacunas para proteger a los humanos y animales del virus fantasmal de la gripe aviar. La gente se pregunta, ¿si las vacunas son tan buenas por qué no le ponen la vacuna a todo el mundo y acabamos con la amenaza de algo que dicen es peor que la gripe española del siglo pasado?. La información contradictoria sobre este tema, que casi a diario sale en los medios, no beneficia a nadie. Se habla demasiado. Unas veces hay vacunas y otras no, y otras hasta un tratamiento costosísimo que se almacena para usarlo no se sabe cuando porque, hasta ahora, no existen estadísticas que digan es "económico el costeproductividad" de la vacuna. Esto crea desconfianza entre la gente. Uno se cansa de escuchar que "hay que estar alerta" para evitar las infecciones, y el ciudadano de a pie se pregunta qué debo hacer para estar "despierto".

- La vacuna la vamos a fabricar para cuando llegue el momento aplicarla, han dicho los científicos.

Mientras, en Asia la gente lleva varios años acosada por las autoridades sanitarias, que como fórmula científica para evitar la muerte de 160 personas en todo el mundo (una sola para mí es una gran tragedia), se gasta billones de dólares y eliminan millones de aves que incineran, de paso que aterrorizan a los pobres campesinos que dependen de los huevos que en sus corrales les ponen inocentes gallinas a las que les privan hasta de su libertad. Al mismo tiempo, en Irak cada semana matan cientos de personas y en el tercer mundo cientos de miles de niños mueren por desnutrición.

Vaccinitis para niños y mayores

Como dato reciente sobre las vacunas, tema que preocupa mucho a lo mayores, por las controversias que han suscitado últimamente, les ofrezco lo que publicó el diario El Mundo, Madrid, con fecha 7 octubre 2006, sobre el polémico tema de las vacunaciones con el que los pediatras españoles no se ponen de acuerdo, ya que seguir las normas de los "gurús globalizados" del CDC de Atlanta es complicado. A los niños les meten 15 vacunas, más todas

las de la gripe que nos ponen a los viejos, y cuidado con la del cáncer del cuello de útero para las niñas y las que vendrán con el virus H5N1. La vieja controversia, a la que alude el diario, demuestra lo "científico de los estudios metodológicos" hechos para autorizar "científicamente" unas vacunas contradictorias. Es decir, que las vacunas parece que tienen poco de científicas, porque en la CIENCIA pura: dos más dos son cuatro. Siempre. No cabe el "ligeramente preñada" con el que pareciera que juegan los científicos sanitaristas. Ustedes mismos deciden sobre lo que comentó el diario madrileño de El Mundo:

"Una vieja controversia", era el título que seguía así:
"La vacuna contra el neumococo comenzó a venderse en las farmacias españolas en 2001, para prevenir las enfermedades neumocócicas en los niños menores de dos años. En 2003, la Asociación Española de Pediatría recomendó su inclusión en el calendario infantil de vacunas". Y continuaba:

"El inconveniente principal que en su momento vieron los expertos para la inmunización de los bebés contra estas enfermedades es el elevado precio de la vacuna. Cada dosis cuesta 72 euros y son necesarias cuatro dosis —a los dos, cuatro, seis y 18 meses de edad— para que sea eficaz. Esto supone que las 250.000 dosis que ha adquirido la Comunidad han costado 11 millones de euros". Luego seguía el periódico:

"Otro de los problemas que señalan algunos pediatras es que no conviene aumentar mucho las vacunas que se ponen a los bebés, porque todavía su sistema inmunológico no está desarrollado del todo". Seguía la nota periodística:

"En cuanto a la varicela, es una enfermedad que en la mayoría de las ocasiones no origina complicaciones en los niños. Sin embargo, cuando se produce en el adulto el riesgo de que esta patología sea más grave aumenta. Por eso, la recomendación actual es vacunar a los chicos que no hayan sufrido la varicela antes de los 11 años."

Y "Hasta la fecha, las vacunas recomendadas por el Ministerio para los bebés previenen el tétanos, la difteria, la tos ferina, la Haemophilus Influenzae tipo B (un trastorno respiratorio), la poliomielitis, la hepatitis B y la meningitis meningocócica C. También incluye, a los 15 meses, la triple vírica (contra el sarampión, la rubéola y las paperas) y la de la varicela a los 11 años.". Y "ahora viene cuando la matan":

"La «cruz» de la vacuna del neumococo", titulaba el diario madrileño El Mundo, a finales de mayo del 2007, con la firma de O.P. Y proseguía:

"Los temores de algunos pediatras y microbiólogos se han confirmado. El éxito de la vacuna antineumocócica, que ha conseguido reducir al mínimo las neumonías, meningitis y algunos tipos de otitis que asolaban con frecuencia a los bebés, tiene un precio. Un estudio realizado por un equipo del Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC) de EEUU ha comprobado que las infecciones neumocócicas causadas por cepas de la bacteria no contenidas en la vacuna aumentan entre los menores inmunizados. Es decir, otros gérmenes de la familia pasan a ocupar el espacio ecológico que dejan sus congéneres neutralizados". La nota continuaba:

"Esta es la realidad sobre la que alerta el trabajo que se publica en el último 'The Journal of the American Medical Association' ('JAMA')"... Más adelante se podía leer: "Globalmente se certificó un incremento del 140% de la enfermedad causada por cepas neumocócicas diferentes a las contenidas en la vacuna desde 2004, en comparación con las tasas registradas en el periodo prevacunal. El laboratorio fabricante de Prevenar trabaja ahora en el desarrollo de una nueva vacuna que protege contra 13 cepas".

Si a toda esta ensalada de contradicciones se le puede llamar ciencia, el ridículo de los científicos que la manejan está garantizado. ¿Quines son los científicos y los políticos

responsables de estas catástrofes sanitarias?.

Vacúnate y haz sexo oro-anal desde los 12 años
O que habrá que esperar 35 años para saber si es buena o mala la vacuna contra el cáncer (papiloma) del cuello del útero, cuyo precio es una bagatela que cuesta solamente 700$, ó, 558 euros, según declaró la Ministra de Salud de España, doctora Elena Salgado, al diario madrileño El Mundo, el día 14 de marzo del 2007.

"El debate de la obligatoriedad"
"Esa es la discusión que afrontan varios estados de EEUU después de que su agencia del medicamento (la FDA) aprobase hace casi un año Gardasil, la nueva vacuna de MSD para prevenir la infección causante del cáncer de cérvix. ¿Pueden los legisladores obligar a las niñas a estar vacunadas para asistir al colegio? De momento, los intentos llevados a cabo en Florida, Georgia, Nuevo México o Texas, se han topado con la oposición frontal de grupos de padres que lo consideran una intromisión en su derecho a decidir sobre la salud de sus hijas. El problema de fondo, como sintetiza en un número especial de la revista 'NEJM' sobre esta cuestión R. Alta Charo, especialista en Bioética\ de la Universidad de Wisconsinm (EEUU), es que una cuestión de salud pública se ha llevado al terreno de las «buenas costumbres sexuales» debido a que su eficacia está condicionada a que se administre antes de la primera relación. La vacuna, que aún espera el visto bueno de las autoridades españolas, supone un reto bien distinto en los países en desarrollo. Allí, donde este cáncer causa el 80% de las muertes femeninas cada año, no pueden plantearse afrontar su coste: 360 dólares por las tres dosis necesarias". Hasta aquí un comentario aparecido en el diario madrileño de El Mundo del 12 de mayo del 2007.

Mercurio, vacunas, mariscos y salmones
El 20 de junio, 2007, un cable de la Associated Press, firmado por Michael Hill en Albany, NY, señalaba como el CDC (Centro para el Control y Prevención de la Enfermedades) de Atlanta advertía del peligro de los relojes y sellos antiguos, de los espejos, que podrían contener mercurio y causar serias lesiones cerebrales, de los riñones, el corazón, los pulmones y el sistema inmunológico. Y advertía el cable que el mercurio es difícil de limpiar y al vaporizarse, si se inhala, es muy peligroso. Pero si el mismo CDC te obliga a inmunizarte con vacunas que contienen mercurio –inyectado–, eso no importa. Increíble.

El tema de las vacunas y el mercurio que las conserva como "marcador del autismo", no deja de ser una polémica pública en todos los medios de comunicación.

El 16 de marzo del 2007 se volvieron a contradecir los "científicos" recomendando que las futuras madres coman más pescado y mariscos porque de esta manera sus hijos serán más fuertes, sanos e inteligentes. Pero, no sería la primera vez que dicen lo contrario y, en consecuencia, lo peligroso que es comer pescado y especialmente el salmón.

Conclusión: si usted se pone a enumerar la cantidad de agentes y proteínas extraños a las que el organismo debe reaccionar (ambiente, alcohol, comida chatarra, tabaco, stress...) creando defensas –anticuerpos- seguramente no llega a la cantidad de las 15 vacunas que les proponen a los niños y que pueden llegar a la quiebra de su sistema inmunológico, posiblemente, por culpa de las "vaccinitis. La polémica sobre el mercurio de las vacunas como causa del autismo está servida; y en la televisión americana el debate está abierto.

Suicidio & Eutanasia
La contradicción entre "salvar la vida" vs. "morir dignamente" convierte a los puestos de emergencia en una batalla por la vida que, casi siempre, finaliza en la sala de terapia intensiva, donde proliferan los "intereses creados" sobre el tema de la muerte. Y donde "salvarle la vida" al precio que sea y, muchas veces sin piedad, casi siempre le gana la partida a la muerte digna.

Los veterinarios somos los "reyes de la eutanasia". La hemos manejado legalmente desde que existen animales domésticos. Además, en los mataderos supervisamos las ejecuciones de

billones de animales en todo el mundo. Es fácil para nosotros hablar de la muerte. Más que para los médicos. Para mí no hay mucha diferencia entre la eutanasia animal y la humana. Un perrito paralítico por causa de un accidente automovilístico con fracturas en las vértebras cervicales, o de la columna, no es un caso muy diferente al de algunos humanos que se han tirado a una piscina seca, o a un mar poco profundo –caso Sampedro-, o se han caído de un caballo –caso Chritopher Reeve-, y después del accidente permanecen vivos, pero con vida vegetal. El cine y los medios de comunicación se han hecho eco de casos muy sonados sobre este macabro tema.

La compasión por el que sufre por días, semanas y años paralítico –caso Echevarría-, es un tema muy subjetivo y polémico que se disputan la ética médica y la moral de filósofos y religiosos.

Colectivo sanitario estresado
El diario El Mundo de Madrid del 27 de enero 2007 refiriéndose al colectivo sanitario, titulaba "El síndrome de "burn out" –desgaste profesional- puede ser contagioso". La afirmación la hacía el médico Dr. Amand Grau que añadió, «Podremos saber hasta qué punto se asocia –el desgaste profesional- con un consumo de psicofármacos, con el absentismo en el trabajo, con errores asistenciales o con un deterioro de las relaciones sociales». Y el periodista le preguntaba a Grau:

P. ¿Tanto se ha devaluado la imagen social del médico?
R. En la misma medida que la de otra profesión de servicio público: la del docente.
P. ¿Se puede enseñar a prevenir el 'burn out'?
R. Se puede, aunque no se hace, durante la formación universitaria y después periódicamente. Los médicos necesitan conocer técnicas de comunicación y **control del estrés**. Estas herramientas deben acompañarse de cambios institucionales y sociales.

<<LLevo 32 horas sin dormir ¿te opero?>>.
Los sanitaristas que deberían dirigir la prevención de las enfermedades y la conservación de la salud, y dirigir tus caminos hacia la salud perdurable se preparan para hacerlo cultivando sus enfermedades y estrés. Qué ironía más grande. El gremio médico es la profesión que tiene la más baja esperanza de vida, de todos los gremios profesionales. La mayoría de sus integrantes tocan de oído y a su aire, y no se dejan aconsejar, porque desconocen la realidad de los hechos e ignoran el solfeo de la música saludable. En promedio se mueren antes que el común de los ciudadanos. Tremenda ironía. Y viven enfermos mental y físicamente desde que empiezan sus estudios médicos, tal como lo dijo el Dr. Grau y lo denunciaron los mismos médicos residentes de los hospitales al diario El Mundo de Madrid, el 24/02/2007, a través de Aser García Rada, vocero de las Asociaciones de Médicos Internos Residentes que decidió iniciar una campaña en los hospitales bajo el lema "LLevo 32 horas sin dormir ¿te opero?" Las asociaciones le piden al Ministerio de Sanidad, señalaba el diario, que modifique el Real Decreto que regula su actividad laboral y formativa...y la necesidad de cambiar la regulación en cuanto a horarios laborales, ya que los pasantes pueden tener jornadas de 32 horas seguidas de guardia. Según el texto del reglamento, la posibilidad de prolongar ocho horas más su jornada de 24 horas atiende al "especial interés formativo o por necesidades del servicio", concluyó el futuro licenciado en medicina. Todo lo cual, comento yo, es causa de muchos errores que en los puestos de emergencia, de vez en cuando, se cuentan por fatalidades. Lo que relato presencié yo en varios hospitales. (En mis años mozos trabajé en la morgue del Hospital Vargas de la Universidad Central de Venezuela en Caracas). Es una de las profesiones más enferma que existe, de la misma manera que entre los psiquiatras se pueden encontrar los más calificados locos del planeta.

Tal como lo manifiesto el Dr. Grau, "durante la formación universitaria y después periódicamente" no se le enseña al personal sanitario el tema de la relajación contra la tensión que produce el estrés. Y Grau añadió: "Los médicos necesitan conocer técnicas de comunicación y control del estrés". Pero, no sólo esto sino que, además deben aprender más de los que representa la nutrición orgánica y alcalina, así como conocer personalmente los beneficios del aumento del



consumo de oxígeno a través de los ejercicios aeróbicos, practicados racionalmente. Es decir, deberían saber más de la Asistencia Integral que proponemos en este libro.

En el libro "Poder Curativo del Agua de Mar, Nutrición Orgánica", hay un diálogo con Marianico que merece la pena repetirse aquí. Se titula Salud infecciosa, enfermedad pública: "La tesis de Marianico es que los problemas de las epidemias modernas que afectan a tantas personas de la tercera edad no los puede resolver la salud pública:

- La salud pública mundial necesita de asistencia urgente. Está en coma con esas cifras de obesos y viejos tomando medicinas. Sin contar la cantidad de fármacos que consumen los más jóvenes tomando tranquilizantes y antidepresivos, o sea "bipolarizantes". La "enfermedad pública", que tienen la cara dura de llamarla "salud pública", debe ir a terapia intensiva inmediatamente. Tiene una septicemia generalizada que no se la salta un gitano —dijo Marianico mientras se tomaba un sorbo de agua de mar. Y añadió:

- Cómo van a decirnos la manera de resolver los problemas sanitarios de la vejez unos señores que han permitido esta catástrofe.

- ¿Y por qué dices todo eso? (le interrumpo).

- Porque sus dirigentes, empezando por Anthony Fauci del CDC (Centers for Deseases Control) de Atlanta, Estados Unidos, desde donde se dirige la salud pública globalizada de todo el mundo, se ha empeñado, por ejemplo, en decir que los viejos tenemos un alto riesgo de contraer el SIDA, algo que repiten como loros una gran parte los médicos españoles. O que la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (versión humana de las vacas locas) es un peligro para la salud pública mundial. O el tema polémico de la peste aviar que lleva locos a los gallineros y refugios de fauna de todo el mundo, en el que dicen que hay vacunas, lo mismo que pasa con el SIDA, pero que no se aplican y no hay una explicación para justificar su aparente ineficacia. Intermitentemente estos temas se ponen de "moda", como pasó con el famoso tema del carbunco después de la catástrofe de la torres. Luego nadie habla de lo que iba a ser una epidemia mundial. A las pobres vacas las llevan locas con la fiebre aftosa. Desde que era muchacho, 1940s, las vacunan y resulta que la enfermedad sigue tan campante. ¿ De qué sirve esa vacuna?, de fuego para quemar 3 millones de vacas en Inglaterra –se contesta Marianico–, tu me dirás.

Esta es la "salud pública" que disfrutamos los humanos y los animales. Hablando de vacas locas –continua Marianico– ahora resulta que **la Naturaleza es bioterrorista**.

- ¿Cuánta gente ha muerto por esa enfermedad de las vacas locas? —se pregunta el mismo Marianico—. Inmediatamente se contesta: en Estados Unidos mueren más niños por disparo de arma de otro niño, en un día, que las personas que murieron por la enfermedad de Jakob en un año. Todo el mundo ya se está comiendo su chuletón sin problemas. Y, ¿cuántas se mueren diariamente en Irak?.

- Este tal Fauzi –siguió Marianico embalado- dijo que el bioterrorista más grande de la Tierra es la misma Naturaleza, porque alberga los virus que nos invaden a través de la zoonosis. O sea, que hay que acabar con la Naturaleza y los animales para que la peste aviar y el SIDA no acaben con nosotros. Y la vaina es que eso lo han repetido sus colegas en la televisión. !! Qué locura!!...

Marianico respiró profundamente y después de otro traguito de agua de mar, ya refrescado y más aplacado continuó:

- De pronto se les ocurrió que hay que vacunar a todo el mundo contra la **viruela**; y resulta que no tienen vacuna, ya que la que habían fabricado era más peligrosa que un mono con un revólver. Que se lo pregunten a los marines. O que la **guerra biológica** con el **ántrax** como



materia prima iba a acabar con los americanos, y después con el resto del mundo. ¿Cuántos murieron?. No pasaron de seis, si es que murieron de esa vaina. Ya nadie habla del tema. Y el pueblo aguantando callado y sin respirar. Como si estuviéramos en la época de Franco.

- Hablando de vacunas –le pregunté a Marianico- ¿Cómo te parece el tema de la vacunación de los niños, que ahora les pinchan hasta contra 20 enfermedades?.

- Leí en la prensa que ahora hay una vacunación a distancia, o **televacunación**, que han descubierto los que deberían ser expertos en la promoción de la salud. A veces, pareciera que son lo contrario. Tu sabes que en mi familia nunca nos vacunamos. A los animales en la Naturaleza nadie los vacuna. Y seguimos vivos. Vivos son los que manipulan vacunas contra virus fantasmas, o contra virus que ni tenemos en España. La polémica político-sanitaria en la alcaldía de Madrid, a fines del año 2006, es un ejemplo significativo. La corrupción científico-política les ha llevado a hablar hasta de una vacunación que tiene **efecto rebaño**.

- ¿Cómo?, pero ¿qué dices?, le interrumpo

- Mira (contesta) tu por 300 euros (cambio 1.28 $) "por barba" vacunas a tus nietos a los dos meses de nacidos contra una enfermedad que da a los dos años, pero que contiene inmunidad, solamente, contra 7 cepas de un virus de la neumonia que, en realidad, son más de 100 cepas y que, además no ataca a los niños de nuestro país, pero que por el efecto rebaño, como tus nietos no se enferman pues a ti tampoco te da neumonía. Así de fácil ven este galimatías algunos sanitaristas políticamente influyentes.

La otra enfermedad que le saca de quicio a Marianico es la del SIDA

- Fíjate –me dijo- en el año 2002 hubo 30.000 abortos en adolescentes, según el periodista Fernando Onega, de TVE. O sea, que el condón todavía no ha salido del armario. Se diagnosticaron 10 veces más enfermedades venéreas en los jóvenes. Si las cuentas no me fallan deberían haber cientos de miles de jóvenes con SIDA. Pues , !NO! –enfatizó Marianico- no llegaron ni a cien. ¿Es el SIDA es una enfermedad venérea, contagiosa, infecciosa y la plaga de estos siglos en los países desarrollados?. El ultimo tratamiento contra el SIDA cuesta mil euro$$$ la inyección. Y mejor me callo.

Médicos drogados y alcohólicos en acción

"8.000 médicos en USA trabajan en sus consultorios y hospitales, bajo el manto de la protección de sus colegas, subordinados y gremios sanitaristas". Según una información de la cadena americana FOX, contada el día 19 de diciembre del 2007, en un programa de la tarde al que asistieron los doctores Robert Shaton y Keith Ablow. El médico Robert y el psiquiatra Keith, tuvieron la cara dura de defender a sus colegas justificándoles porque en todas las profesiones hay gente que se droga y emborracha, y no pasa nada. O lo que es lo mismo, que un cirujano con un bisturí en la mano, pero borracho –más peligroso que un mono con una hojilla de afeitar– es más inocente que un conductor de un autobús que ebrio maneja, choca y mata a sus clientes. El psiquiatra tuvo el valor de decir que no veía nada anormal que sus clientes médicos drogadictos y borrachos siguieran trabajando. La vida de los demás les importa un pito a estos Frankensteins de la medicina. Repetimos lo que dijo el médico del deporte Eufemiano Fuentes a propósito de sus pacientes deportistas: *"el deporte de alto rendimiento es un circo en el que* ***la salud del deportista es algo secundario****"*. Es inconcebible que existan monstruos de esta naturaleza, o que las autoridades sanitarias les dejen existir. O que hasta les justifiquen en sus acciones profesionales. En el circo deportivo los domadores no son una sola persona. Fuentes es la punta del iceberg. Son muchos los médicos que intervienen en las mafias del deporte. Aparentemente, lo secundario de la salud no es sólo en el campo deportivo sino, por desgracia, en otros muchos campos más. La rutina del lenguaje del desprecio hacia el paciente molesto porque pregunta, o no se cura, es el pan nuestro de cada día para la mayoría de los sanitaristas.



Médicos que practican la enfermedad
En la radio del automóvil escuchaba, no hace tanto, al Dr. Ernesto Montaner que con voz medio temblorosa elogiaba los productos que ofrece en una cadena de clínicas que lideriza. Confesó el galeno que las enfermedades que le llevaron a tener que utilizar, personalmente y por “prescripción facultativa”, todas las técnicas que vende en su cadena de clínicas fueron la consecuencia chistosa de la frase popular: “en casa del herrero sartén de palo”. El galeno Montaner gozaba “saludablemente” de colesterol alto, diabetes tipo 2 y el estrés propio y natural del que todos los días prefiere, o se ve obligado, a controlar la caja registradora en vez de su salud, hasta que una embolia cerebral, !oh sorpresa!, le llevó a la parálisis de la mitad de su cara y el lado derecho de su cuerpo. Con una dicción entrabada y emocionada, el colega mencionaba las maravillas de sus máquinas que, te permiten, hacer ejercicio físico, darte un masaje linfático y aumentar la oxigenación de la sangre, hasta tal punto, que 15 minutos en esa máquina maravillosa, equivalen a dar 900 pasos sin necesidad de salir a caminar en la calle, o montarse en una cinta caminadora. Montaner estaba orgulloso de su
emfermedad porque le había permitido comprobar los beneficios de sus técnicas y testimoniar, con su mismísimo ejemplo, que todos, viejos y jóvenes, podíamos aprovechar sus instalaciones para que nadie dejase de recibir los beneficios de esas maravillosas máquinas, que aliviaban los dolores y que te permitían salir de sus clínicas como nuevo. De ninguna manera Montaner habló de que sería bueno que la gente previniese las enfermedades que el trata con sus máquinas, ni de la dieta a seguir para que los que se recuperen (¿serán muchos?) lleguen a recaer. Lo suyo es tratar, pero sin advertir sobre los cambios de estilo de vida imprescindibles para mantener la salud y prevenir las enfermedades. Grau tiene razón y le deseo mucho éxito en beneficio de sus colegas y de la Salud Pública mundial, porque el tema nos afecta globalmente.

Al médico Montaner se le olvidó, como a la mayoría de sus colegas, que para recetar la salud hay que practicarla, y está muy claro que Montaner y muchos sanitaristas no la viven. Son víctimas de su desconocimiento sobre la Asistencia Integral y muchos de ellos de su caja registradora.

¿Promueven o previenen las enfermedades?
El diario El Mundo, Madrid, del 3 de febrero del 2007, subtitulaba:

“Servicios preventivos infradotados, evaluaciones de riesgos inconclusas, insuficiente información y formación al personal... Son algunas de las deficiencias que favorecen que los hospitales y centros sanitarios no sean suficientemente seguros para las plantillas. Nuevas patologías amenazan su salud”.

Y en su reportaje sobre el ambiente en el que los sanitaristas se desenvuelven en consultorios y hospitales el periódico se hacía eco de pormenores que acoto: “El personal sanitario tendemos a pensar que la enfermedad no nos va a alcanzar y debemos extremar las medidas y sensibilizarnos cada vez más. Nos ponemos las mascarillas, pero no observamos la higiene postural correcta», ejemplifica José Ángel Rodríguez Getino, profesor titular de Medicina Legal y Forense de la Universidad de Oviedo y técnico superior en Riesgos Laborales...” El análisis de la calidad del aire del local mostró su deficiente oxigenación... Una encuesta reveló que el 33% de sus compañeros sufría también irritación y síntomas neurotóxicos... La autosuficiencia que denotan muchos sanitaristas a la hora de resolver sus problemas de salud les lleva a infravalorar muchas situaciones. Un hecho notorio es la elevada tasa de infranotificación de accidentes y lesiones sufridas en el trabajo. Al no quedar constancia documental, es complicado hacer un seguimiento de la siniestralidad en el centro... –si eso les pasa a los sanitaristas, ¿ que estará pasando con los pobres pacientes?. María José López Jacob, médico del trabajo del Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS), reconoce la necesidad de concienciar a los trabajadores de que deben formarse: «Es cierto que algunas empresas muestran buena voluntad, pero luego la plantilla no asiste a los cursos». Te recuerdo que lo anterior corresponde, oficialmente, a lo que sucede en los lugares de trabajo de los sanitaristas, es decir, hospitales, clínicas, consultorios y sus derivados.

El café, los "tranquilizantes", el alcohol y las hormonas (estrógenos-progesterona), son algunos de los ejemplos de las contradicciones diarias de la mayoría de los científicos y médicos. Los medios de comunicación, en sus espacios de salud, un día difunden que el café ayuda a combatir el cáncer y ,al otro, que es muy malo para la hipertensión. El alcohol es muy bueno para prevenir las enfermedades cardiocirculatorias y al día siguiente es peligroso porque aumenta el colesterol y las grasas en la sangre, además de que es el primer culpable de los accidentes de tránsito causados por la moderna **epidemia sobre ruedas**. El alcohol se elogia y se maldice al mismo tiempo. Claro que las autoridades sanitarias llaman a la responsabilidad de los conductores, como si un bebedor aceptase consejos. Últimamente han dicho que prolonga la vejez, pero diciendo que alarga la juventud. Eso no se lo creen ni los que lo inventaron. Pero, sale en todos los medios de comunicación como una historia de salud y la gente lo celebra y... "¡de qué manera¡".

En los comienzos del mes de febrero del 2007 las autoridades sanitarias de España han decidido que el vino no es un alimento y que, por lo tanto, no se pude recomendar como terapia contra las enfermedades cardiocirculatorias. El debate político sobre el tema no dejó de ser escandaloso. Hay que proteger a los productores. No importa la Salud Pública. No importan los resultados negativos en la formación de los niños que la mezclan con ciertos refrescos ácidos como la coca-cola (todas las enfermedades son ácidas). Claro que igual que los productores de vino van a tener que ajustarse a la ley estrictamente, deberían ajustarse, también, los productores de tabaco. Parece que hay intereses creados que afectaría la recaudación de impuestos, algo que con el vino no importa. Es como si una cierta hipocresía manejara principios tan elementales en beneficio de la ciudadanía.

Y de los **estrógenos** y la progesterona no digamos. La misma historia: un día son muy buenos contra los **sofocones** y calores de la **menopausia**, además de prevenir la osteoporosis y el cáncer, y al día siguiente los estrógenos son los culpables de ese mismo cáncer y de infartos en las damas a las que se los recetan "porque eso es lo mejor que hay hoy en día en el mercado contra los sofocones y calenturas propias de la edad".

Auto-Destrucción

De ahí, que en este libro sólo expongo los HECHOS para que cada quien aplique el sentido común y racionalmente obre en consecuencia. Estamos acostumbrados a ver, oír y callar ante hechos como que la mayoría de los médicos destruyen la salud, los abogados destruyen la justicia, los gobiernos destruyen la libertad, los líderes religiosos destruyen la espiritualidad, los medios de difusión destruyen la información y cada uno de nosotros, se destruye así mismo.

La vida es movimiento. En la medida en que más torpemente y menos nos movemos, más cerca estamos de la muerte. Muerte que conlleva infinidad de sufrimientos para una gran mayoría. Un niño cuando aprende a caminar, "no para en todo el día". El adulto que siga los movimientos de un niño durante 10 horas seguidas, terminará ese día "reventado". Un niño está, teóricamente, mucho más lejos de morir que su abuelito que adolorido se mueve muy poco y torpemente. En la Naturaleza el animal que se mueva más torpemente y menos corra, será el primero al que alcanzará el depredador de su especie. Por el contrario, el animal que corra más y mejor se mueva, será el primero que alcanzará la presa, se la comerá y estará más fuerte que el resto de la manada, como consecuencia de disfrutar de una salud óptima.

El binomio movimiento&salud, ha sido y es el paradigma de la vitalidad y la actividad física. El progreso tecnológico nos ha llevado a una de las plagas más difundidas de nuestra época: el sedentarismo. Lo que hasta hace cincuenta años era común, el caminar, ahora es un lujo de moda elitesco, que se ejercita en los gimnasios, "en el gyn", sobre una cinta caminadora y frente a la pantalla de un televisor, cuyo audio se conecta a través de artefactos auditivos que, cual corona de laurel, adornan las cabezas de los ejercitantes. El salir a hacer ejercicio en los paseos y parques para disfrutar de la espiritualidad que nos ofrece la Nautraleza con su cielo, su nubes y canto de los pájaros es privilegio que disfrutamos muy pocos. Por el contrario, la mayoría de las personas que se ejercitan no lo hacen tanto por su salud, como por lucir una personalidad



biológica que "derrocha físico". Es la moda que nos permite lucir "lo último" y más "in", y que proyecta una mejor figura. Pura pantalla. Pero, bendita moda si, además, trae salud.

Colmo hormonal
La terapia hormonal, positiva para el corazón de las mujeres jóvenes", rezaba el titular del diario madrileño El Mundo, del 4-4-07, con la firma de Cristina de Martos y continuaba, "Antes de los 60 años no aumenta el riesgo cardiaco y reduce la mortalidad global. Una segunda revisión de los resultados del estudio Women's Health Initiative (WHI), que hace unos años desató la alarma sobre el uso de la terapia hormonal en la menopausia, indica que, en contra de lo señalado en un principio, los estrógenos no aumentan el riesgo cardiovascular cuando se administran a mujeres jóvenes que han entrado recientemente en el climaterio. La principal razón por la que se pusieron en marcha los ensayos del WHI era determinar si las hormonas eran verdaderamente cardioprotectoras, como se pensaba en aquel momento tras los resultados obtenidos en los 80 por el Nurses Health Study, uno de los estudios más importantes realizados hasta entonces en mujeres. La hecatombe ocurrió en 2002 cuando los investigadores anunciaron la suspensión de los ensayos de WHI porque las participantes sufrían demasiados infartos".

Muy grave es lo que se pudo ver, escuchar, o leer en los medios de comunicación del día 2 de marzo del 2007, como un ejemplo más del desastre sanitario que nos rodea. Resulta, lean bien, que los **jarabes contra la tos** recomendados para que los **niños** y los padres puedan dormir tranquilos, no fueron investigados en los niños, por lo que muchos murieron por intoxicación al recibir dosis de adultos. Ante el escándalo, ahora el FDA, la agencia encargada en USA del control de las drogas y alimentos, tomará medidas...

Todas estas contradicciones son un insulto a la inteligencia, como lo son los comportamientos de ciertos facultativos que son incapaces de protegerse ellos mismos contra el cigarrillo y la obesidad, pero les dicen a los demás cómo lo pueden hacer y lo malo que es no hacer lo que ellos recomiendan. Si no saben cómo cuidarse ellos mismos ¿cómo van a cuidar a los demás?. Mientras, estamos hablando de estadísticas y estudios contradictorios en los que el valor de la vidas de nuestras madres, esposas, hijas, o parejas -como dicen ahora- se pueden comparar con el de los conejillos de Indias.

De-fectos secundarios de todos los fármacos
Estamos acostumbrados a tomar cualquier medicina que nos recomiende un familiar, o el vecino de al lado, sin tener en cuenta que no todas las personas reaccionamos igual ante el mismo medicamento, o que pueden actuar sinérgica y negativamente con otros fármacos, es decir, que pueden reforzar sus de-fectos secundarios. El colmo de los de-fectos secundarios, lo repetimos, es que una persona que tome vitaminas, o antioxidantes –químicos-, recetados por un sanitarista tiene un 16% más posibilidades de morirse que alguien que no tome bigamias por prescripción médica. Por lo que se invita a la ciudadanía a obtener las vitaminas y los antioxidantes de los vegetales cultivados orgánicamente.

Es importante, una vez más, advertir que hay medicinas que pueden afectar al organismo como cualquier agente extraño al mismo y producir efectos iguales, o similares, a los agentes considerados tradicionalmente como tóxicos. Pongo como ejemplos el veneno de la cascabel y el de un gas tóxico tipo zarin, sin olvidar la toxicidades escandalosamente legalizadas del tabaco, las drogas recreacionales y el alcohol. Con la diferencia de que los efectos de la cascabel y el zarin son, como dicen ahora, **"puntuales"**, con lo que sus víctimas son poco numerosas. Con el gas zarin en Japón por los integrantes de una secta no se llegaron a 20 muertes en el tren subterráneo. Mientras que los accidentes causados por las drogas farmacéuticas administradas por accidente, a nivel mundial, afectan a cientos de millones de personas. Si se toma en cuenta por ejemplo que al 95%, o más, de los mayores se les administran medicinas no resultan sorprendentes las cifras que se dan sobre este tipo de accidentes indeseados. A veces, los problemas degenerativos crónicos se acentúan o agudizan con los tratamientos.



Hay tratamientos que se deben seguir con mayor atención por parte de los sanitaristas, especialmente cuando se trata de mayores, cuyo sistema inmunológico, muchas veces está débil, como consecuencia de una desnutrición causada por una alimentación ácida, el sedentarismo, el estrés de la jubilación y los de-fectos secundarios citados anteriormente.

Sanaciones y endorfinas milagrosas

No hay que olvidar el efecto poderosos de la "autorreparación milagrosa" cuando se le de a la mente la relajación y la paz que promueven las **endorfinas** que desencadenarán la producción de **anticuerpos** capaces de frenar los tumores y cualquier enfermedad si se acompañan de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que, no es precisamente, la que nutre y consume a la mayoría de las personas. Nos curamos nosotros mismos gracias a los mecanismos innatos de autorreparación que todos tenemos, pero que pocos nos enseñan a utilizar. Más bien los bloquean. Y cuando sucede el milagro de la **"sanación"** es porque hemos dejado actuar a la Naturaleza, gracias a que se ha desbloqueado la mente parte fundamental de la homeostasis –pH alcalino acidificado por la estresante adrenalina- en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger. Pero, ya hemos comentado que el Dr. Grau dice que el tema de la relajación es "la asignatura pendiente" del gremio sanitarista, precisamente, el más estresado y poco experto en el tema de la alimentación alcalina, a la que casi nunca mencionan como factor fundamental en cualquier tratamiento.

Dios de las enfermedades

Asclepio es considerado como el dios de la medicina. Mientras que su hija Higea es la diosa de la salud. Es decir, que desde la mitología ya había quienes estaban en la medicina para curar y los que fomentaban la salud para no enfermarse, la prevención romántica. Ya existía una guerrita sobre el tema que dividía a padres e hijos. La autoridad de la dictadura paternalista médica contra las travesuras inofensivas de los brujos o curanderos. Otro que fue un atrevido y fundó las terapias marinas, el emperador Fu-Shi, 2500 aC, tampoco es muy bien visto en la actualidad, cuando los científicos marinos andan hurgando las intimidades de los mares para buscar antibióticos y anticancerígenos que la medicina oriental utilizaba intuitivamente, o casi instintivamente, mucho siglos antes de que estos investigadores marinos hubiesen aprendido a nadar y bucear. Por algo, actualmente, en las islas orientales se encuentran las personas más longevas de la humanidad, gracias a que por la influencia de Higea los modernos asclepios siguen la onda de la prevención.

Yo fui náufrago

Gabriel García Marquez escribió el libro **"Relato de un Náufrago"** en el que demuestra que bebiendo agua de mar se puede sobrevivir en los océanos. Y el médico francés, Alain Bombard, en "Náufrago Voluntario", relata su odisea marina de 65 días, en la que se nutrió e hidrató con agua de mar durante varios días. Antes de convertirme en otro <náufrago voluntario> entrevisté a varios científicos. Adjunto un resumen de lo que dijeron:

En lo que estuvieron de acuerdo el 99.9% de los científicos, especialmente los oceanógrafo-atmosféricos, fue que: **inexorablemente morirá quien beba agua de mar**. Por supuesto, ignoraban los libros reseñados y que seis personas y yo, cuando tenía 73 años de edad, fuimos náufragos voluntarios por dos veces durante el año 2004 en la isla de Fuerteventura, Morro Jable, Islas Canarias, **nutriéndonos e hidratándonos, exclusivamente, con agua de mar hipertónica**, tal como está en el mar -bebiendo un litro diario y haciendo ejercicios aeróbicos por una hora-. Todo lo cual fue controlado por las autoridades navales y sanitarias de la zona, además de la prensa canaria.

Yo fui náufrago voluntario dos veces durante 4 días y otros colegas hasta por 7 días bebiendo un litro diario de agua de mar. El francés Dr. Alain Bombard (1952), estuvo hasta 21 días hidratándose y nutriéndose solamente con agua de mar, durante su travesía de 65 días desde Niza a Las Antillas Holandesas en una minúscula lancha neumática, tipo zodiak, de 2m x 1,9m. En el libro explico pormenores de estas reales y verdaderas aventuras que destruyen los mitos más importantes sobre los náufragos y el mar, en los que la casi totalidad de los mortales creen

erróneamente, motivo por el cual 200.000 náufragos mueren anualmente en los océanos de sed y hambre, mientras están flotando rodeados de agua y nutrientes (965cc. de agua y 35gr. de nutrientes por cada litro de agua de mar), incluidos los 118 minerales de la Tabla Periódica completa (orgánica-biodisponible-alcalina) con todos los componentes de la “sopa marina” que hemos detallado anteriormente.

Ignorancia microbiana universitaria

En mis entrevistas con autoridades e investigadores del mundo marino de USA y España, descubrí cosas sorprendentes, por ejemplo: cómo los científicos más famosos del “mundo biológico-molecular”, incluidos los microbiólogos, no saben a ciencia cierta si los virus tienen o no tienen agua en su estructura; o cómo se hidrata la ballena misticetas, un mamífero marino; o porqué, si el 70% de un humano es agua de mar, no lo saben los estudiantes de cualquier universidad (en una encuesta que hice en la Universidad Autónoma de Barcelona con 40 estudiantes, el 100% desconocía que el medio interno de todos los vertebrados es agua de mar); o porqué el mar no es un gran estercolero y un infinito caldo de cultivo microbiano-terrestre, si durante millones de años, inmisericordemente, a los océanos les hemos tirado todas las excretas, incluidas las deyecciones, que producimos diariamente todos los humanos y los animales de la Tierra. Residuos que, además van repletos de trillones de trillones de salmonellas y coliformes todos inofensivos microbios que intervienen en la digestión y que son parte integrante de la “mayor biomasa del planeta”. Los microbios terrestres son nuestros inocuos e inseparables compañeros de viaje por la Tierra, son imprescindibles para la existencia de la vida humana, animal y vegetal. Vivimos en simbiosis con ellos hasta que nosotros les cambiamos las reglas de juego y, por ello, se pueden convertir en nuestro enemigos. Sobre el contenido milagroso de los océanos también hay que tener presente las excretas, residuos y materia particulada de todos los seres marinos vivos, o muertos, que en dilución, dispersión y difusión, se encuentran en sus aguas. Contenido que mantiene un ecosistema en un equilibrio perfecto gracias, en su mayor parte, a la **ósmosis** y a las **4 Leyes de la Constancia (Marina, Osmótica, Térmica, Lumínica) descubiertas por René Quinton**, el sabio ignorado por no tener papeles.

Acotación al margen. Al Género Bacteria que se encuentra en el tracto intestinal lo representan a diferentes especies, con subespecies, entre ellas: Bacteroides, Salmonella, Lactobacillus, Escherichia –colis-, Enterobacter , Clostrodium, Staphylococus y Streptpcocus, Citrobacter, Proteus, Pseudomonas, Shigella y otras que te suenen. Algunas suenan a enemigos, porque algunos sanitaristas disfrazados de “doctores halloween” tienen la misión de calificar a ciertas bacterias como: las malas de la película. Se convierten en malas cuando nosotros las irrespetamos con nuestro estilo de vida desprogramado por nuestros hábitos, motivo por el cual convertimos a las bacterias en mujeres fatales. Y la respuesta es: acabar con ellas, a como dé lugar. Guerra contra las bacterias, pero con fuego amigo, los antibióticos. Y los proyectiles caen, inexorablemente, en nuestras azoteas y tejados en la forma de resistencia y mutaciones.

Persona non grata

Ante mis preguntas surgidas de la contemplación de ciertos hechos irrefutables que se observan pemanentemente en la Naturaleza, la mayoría de los científicos me dieron la callada por respuesta; otros se hicieron los locos; y unos colegas hasta me declararon persona “non grata” en los pasillos de una Facultad de la Universidad Autónoma de Barcelona, en cuyas aulas algunos profesores acostumbran a dictar sus dogmas científicos sin posibilidad de réplica, como en la época de la Inquisición. Colegas que, además, hacían alarde de su autoridad y despotismo fumando en instalaciones donde sus paredes exhibían carteles anunciando que estaba prohibido fumar. Concretamente, la pregunta polémica en los departamentos de biología molecular, una vez más, fue “¿los virus tienen, o no tienen agua en su estructura?”.

Los temas anecdóticos a los que me estoy refiriendo son una prueba más de que los que deberían saber –“científicos”- sobre el funcionamiento comparado de nuestro organismo para prevenir las enfermedades, aprendiendo de los animales en la Naturaleza, tienen otras cosas más importantes en que pensar, aunque no sean aprovechables para beneficio del ciudadano común.



¿Cómo se hidrata un mamífero marino?
En la Facultad de Biología de la Complutense, el edificio más alto de ese centro docente madrileño –piso 15o- fue un chiste descomunal la contestación que me dieron a una pregunta, después de que peldaño a peldaño, escalé sus pisos, del 9 al 15o preguntando:

P. ¿Cómo se hidratan las ballenas del grupo misticetas?. La contestación fue:
R. Hombre, pero cómo "c.ñ.o" vienes a hacer esa pregunta aquí que no tenemos mar, vete a la Universidad de Barcelona que allí si tienen mar y te podrán contestar. El biólogo tenía razón. Felizmente, en el Departamento de Fisiología de Universidad de Barcelona me dieron la respuesta.

Seguramente, la mayoría de las personas que me están leyendo pensarán que son exageraciones mías o que actúo irresponsablemente. Lo cierto es que no hace tanto tiempo, quizás 10 años atrás, yo mismo hubiese pensado que lo que hoy cuento son fantasías de una mente perversa. Pero, no. Son realidades que he vivido y de las que tengo todas las pruebas con nombres, direcciones y hasta correos electrónicos y teléfonos. Cuando se hace periodismo de investigación y denuncia, como el que yo he practicado y practico, las pruebas, tienen que estar muy bien soportadas.

Dudas naturistas
No puedo aceptar que los humanos seamos candidatos a ser decrépitos cagalitrosos, o aspirantes a dementes seniles, porque se nos haya programado culturalmente y hasta sanitariamente para ello. "Para su edad está demasiado bien, ¿ qué más puede pedir?", es una rutina entre los jóvenes sanitaristas, cuando consultan a un mayorcito. Y esto sería bueno que lo supiesen los cuarentones, para que comiencen a hacer las correcciones pertinentes y mediten que van por el mismo sendero por el que conducen los pastores a sus rebaños. Soy un testimonio vivo de que estos maleficios son un grave error que, mansamente, hemos ido aceptando. No comulgo con la programación hipnótica impuesta por la repetición pavloviana de que hay que conformarse con nuestro "destino de llegar a ser viejos" cochambrosos, argumento por el que otros (médicos, familiares y políticos), llegado el momento, deciden por nosotros lo que debemos hacer sanitaria, familiar y socialmente. Sobre todo a nivel sanitario, en el que los biogerontólogos están jugando con nosotros al ensayo y error, mientras se ha estacionado la esperanza de vida que venía progresando y, ahora, está descendiendo nada menos que en un 64%, tal como lo dijo el Dr. Luis Rojas Marcos, en declaraciones al diario El Mundo de Madrid.

Hay colegas naturistas que, aparentemente, siguen esa corriente derrotista, aunque la disfracen, como **Andrew Weil** que cuando cumplió los 60 años de edad escribió un libro complaciente con ciertos estilos de vida –tolerantes con bebidas y alimentos ácidos- que, inexorablemente, nos están llevando hacia la degeneración, cuando todos podemos llegar a los 75 años como yo, sintiéndose física y mentalmente de 45, o menos. Respeto a Weil porque ha tenido el valor de decir que no está muy de acuerdo con el comportamiento de una cierta cantidad de sus colegas del gremio médico que, tradicionalmente, basan su ejercicio profesional en protocolos que contienen **"tratamientos irracionales"**. Motivo por el cual, con todo mi entusiasmo, recomiendo sus libros. Pero, enfatizo en que esos "tratamientos irracionales", denunciados por Weil, son los culpables del 90% de las enfermedades que padecen los mayores.

Lo mismo puedo decir de Keepak Chopra al que con todo respeto no le puedo aceptar que diga que "no tenemos tratamiento contra la osteoporosis y mucho menos sabemos de sus causas". Demostraré que no es cierto, que las causas de la osteoporosis son muy bien conocidas y que hay prevención contra ella y sus consecuencias. Lamento que Chopra exprese estos conceptos refiriéndose a la incapacidad de la medicina oficialistas para tratar las enfermedades. Coincido con Weil y Chopra en que hemos adelantado en todo lo que es la biotecnología médica en los campos del diagnóstico y la cirugía; pero, lo cierto es que cada día estamos peor en la prevención de las enfermedades y en muchos tratamientos. Resultados al canto: el 60% de la

población está obesa, así como más del 95% de los mayores, no importando la edad, porque su salud no es la adecuada. No es mi propósito recomendar, ni vender hierbas, raíces, Tes., dietas, emplastos, o tratamientos esotéricos como sutilmente lo hacen ciertos colegas. Todo lo que yo recomiendo es gratis. No existen las pildoritas mágicas, ni los tratamientos fáciles. Sólo hay que tener disciplina para cumplir con mi propuesta dedicándole a la salud una hora diaria por cinco días a la semana. No hacen falta, tampoco, gimnasios, piscinas, máquinas sofisticadas, pesas, ambientes especiales, ni dietas estrafalarias para: a) entrenamiento ideo-motor, o mental. La Nutrición Orgánica apoyada con el Agua de Mar, el Nado Seco y el Entrenamiento ideo-motor para combatir el estrés mental y celular, son suficientes y gratuitos. Lo hemos comprobado infinidad de personas y animales durante muchos años y yo durante más de 78 años de edad.

No tienen sed, se olvidaron del agua
Cuando uno llega a una librería tipo Barnes&Nobel en USA, o La Casa del Libro, o consulta en el Internet, es casi imposible que en los glosarios, o los Índices de los libros sobre salud, se encuentre la palabra agua o water. Los colegas, incluidos los naturistas, a pesar de sus títulos y credenciales académicos, no están sedientos. Desconocen que el agua es el primer alimento. El 70% de su cuerpo es agua y no le prestan atención. Tampoco saben que ese 70%, que no es un líquido de relleno como lo denominaban hasta hace poco, es agua de mar.

Hechos & Argumentos... vs... científicos
"Contra factum non valet argumentum". Contra los hechos no valen los argumentos de algunos científicos y sanitaristas que quieren tapar el sol con un dedo. Los hechos son la base de lo que escribo. Les corresponde a los científicos y a su ciencia explicarnos cómo se producen los fenómenos, es decir, los hechos comprobados que cualquier persona puede apreciar diariamente solamente con mirar a su alrededor. Afortunadamente, yo no soy científico y mi trabajo es el de un observador que, como muchos otros, divulga la ciencia y hace periodismo de investigación y denuncia, tal como lo demuestro aquí. Más de una vez me han preguntado los científicos en qué revistas de "categoría científica" se han publicado los hechos que difundo. Cuando les doy las referencias –de las que hay miles- dicen que no tienen categoría suficiente para que ellos las puedan tomar con seriedad y en consideración, ya que han sido publicadas en revistas muy "antiguas", o que no tienen el suficiente "prestigio", o "seriedad científica". Para esta gente hay revistas científicas serias y otras que son ridículas y despreciables, ni siquiera chistosas, cuando el chiste son ellos. Lo comentado me sucedió en la Florida International University y en la Miami University, con las que me contacté infinidad de veces a través de sus científicos pertenecientes a los departamentos de salud, ambiente, oceanografía y administración. De esas entrevistas, de las que mantengo récords, haré algún comentario más adelante. Lo que comentaré no será ciencia ficción, aunque lo parezca. Lo que no quiere decir que por ello deje de tener un gran respeto por la disciplina y el rigor del método científico que se imparten en los templos universitarios.

De otra parte, publicar en esas revistas de "prestigio" es casi imposible, si no se pertenece a ciertos clanes. No importa que existan hechos comprobados científicamente de las bondades del agua de mar en humanos, así como en la agricultura y la ganadería. Todas las experiencias que hemos hecho –participé activamente en ellas- en colaboración con el Hospital Universitario de la Universidad de La Laguna, Tenerife, 2003, están suficientemente documentadas. Hace cuarenta años, en este mismo hospital, ya habían reconfirmado las investigaciones científicas hechas por Quinton en 1904, donde se demostró que el agua de mar isotónica es el medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Esas investigaciones, repito, duermen el sueño de los justos en los archivos olvidados de la burocracia científica. No interesan porque quiebran ciertos paradigmas y dogmas científicos, como lo demuestro en el libro. El jefe del Departamento de Fisiología de la Universidad de La Laguna (2004), fue el primero que me discutió la validez de las investigaciones hechas por sus colegas 40 años atrás, por lo que se negaba a participar en las experiencias que íbamos a realizar en su misma universidad de acuerdo con los Protocolos de Ética de la Comunidad Europea que, dicho sea de paso, son absurdos en muchos de sus exigencias. Protocolos que me fueron provistos por la Universidad de Barcelona, Facultad de Biología.



De la misma manera, son ignoradas las páginas electrónicas de los que aplicamos el agua de mar en la nutrición, la higiene, la salubridad, la agricultura, la ganadería, el ambiente y con consiguiente ahorro de agua dulce, a pesar de que corresponden a investigaciones hechas por las universidades de la categoría de Arizona, Miami, Baja California, Antioquia, o La Laguna.

Por ejemplo, en la Universidad de Antioquia, Colombia, el Dr. Wilmer Soler, de la Facultad de Medicina, con su equipo de investigación, hizo estudios científicos sobre el ADN de los glóbulos blancos, o leucocitos. Y, también Soler comprobó la sobrevivencia del los leucocitos y eritrocitos, o glóbulos rojos, en el agua de mar. Quinton ya había demostrado la sobrevivencia de los leucocitos en el **agua de mar** en estudios **comparados** con el denominado **suero fisiológico**. Se comprobó que mientras en el suero fisiológico la sobrevivencia de los leucocitos no sobrepasa las 2 horas, en el agua de mar es indefinida su sobrevivencia, teniendo en cuenta que un leucocito vive unos 21 días. *Wilmer Soler en el 2007 publicó su trabajo: "Ausencia de genotoxicidad del agua de mar de Coveñas: estudio in vitro en eritrocitos y leucocitos humanos. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Colombia*". Su trabajo fue premiado, a nivel nacional, como el mejor trabajo de investigación del año 2006.

El licenciado Laureano Dominguez y yo hemos demostrado en vivo, con 10 perritas Beagle, y en humanos con 45 personas, que los leucocitos y los eritrocitos sobreviven normalmente al agua de mar hipertónica administrada por vía endovenosa en cantidades que alcanzan el 20% del volumen sanguíneo. Las analíticas fueron hechas en los laboratorios del Hospital de la Universidad de La Laguna en Tenerife, España.

Científicos en contradicción

Porque el agua de mar ha sido uno de los factores más importantes por los que he logrado estar en inmejorables condiciones de salud a los 78 años de edad, es que me extiendo en consideraciones históricas contemporáneas que, desgraciadamente, no han sido tomadas en cuenta por los científicos e investigadores que en estos momentos rigen laboratorios universitarios y centros de investigación oficiales. Al lector le toca, con los datos que le doy, confirmar lo que el sentido común y los hechos tienen comprobado sobre el agua de mar. Las características y los componentes de la sopa marina no son alucinaciones mías, son el producto de las investigaciones hechas, con todo el rigor del método científico, por esos mismos profesores y científicos que, sin darse cuenta, niegan lo que investigan. Tengo los testimonios de lo que digo, con nombres y apellidos, de científicos muy reputados de varios centros de investigación y universidades de diferentes partes del mundo. Tremenda contradicción. ¿ Por qué?.

Dogmas científicos de los investigadores

La falta de humildad de algunos científicos hace que miren a sus interlocutores como insectos. Algo que a mí nunca me ha impresionado. El silencio y el evitar la discusión, especialmente la pública, es parte de la estrategia de los científicos para evadir la confrontación democrática. Se creen seres superiores y por ello usan un lenguaje esotérico que sólo son capaces de exhibir en sus monólogos, o a través de la publicidad de sus equipos de relaciones públicas –ahora todos los centros de investigación los tienen. El diálogo sólo existe dentro de los miembros de ciertas esferas muy especializadas, en las que me "infiltré". En los congresos y convenciones, los presidentes de las mesas que dirigen las sesiones son científicos expertos en apagar los micrófonos de los que hagan preguntas molestas, o en anunciar: "lo siento, se acabó el tiempo, no hay más preguntas".

En más de una ocasión, como en el **IV Foro Mundial del Agua**, celebrado en marzo del 2006 en México, tuve que subir el tono de mi voz ante una representante del Center for Deseases Control (CDC) de Atlanta que presidía una mesa sobre el suso del agua de lluvia y que, transversalmente rozaba el SIDA –el CDC rige a nivel mundial las directrices a seguir en materia del SIDA. Llegado el momento de la preguntas en una sesión abarrotada de congresistas –

siempre hay poco tiempo para molestar a los conferencistas- la introducción a mi pregunta fue obvio que no era bien recibida en la mesa, por lo que la presidenta trató de interrumpir mi intervención, pero ante el interés del auditorio por mis comentarios y, posiblemente, coaccionada por mi “apariencia senil” me dejó continuar, lo que se tradujo casi en un escándalo cuando la del CDC desconectó el micrófono, ya que yo no dejé de gritar para rebatir la política totalmente errada de su oficina en materia de SIDA. Terminada la sesión, respetuosamente, en los pasillos del Banamex mexicano continuamos nuestra discusión. Estos dirigentes mundiales, nada democráticos, no están acostumbrados a que se les contradiga, porque practican y creen firmemente en la filosofía de: **“lo que yo no sé, no existe”** y los disidentes son unos ignorantes. Se consideran como sabios, únicamente, a los practicantes del culto a los paradigmas, mitos y dogmas científicos que para esos científicos se sitúan por encima de los hechos, del uso de la razón y el sentido común que utilizamos los ignorantes de sus creencias científicas. Hay excepciones entre los sabios, afortunadamente.

Hemos tenido conversaciones con científicos de muchas universidades, entre ellas, Berkeley (UCLA), Complutense de Madrid, Miami (UM-RSMAS), Florida International University (FIU) y Autónoma de Barcelona, que me hicieron sentir “vergüenza ajena”. En los despachos de los poderosos de la ciencia hemos presentado planes que, aunque algunos hasta fueron aceptados, parece que los utilizaron para cuando fueron al retrete y se les había terminado el papel higiénico.

Lo mismo me sucedió cuando entrevisté a las máximas autoridades de la Salud Pública de Miami y sus asesores, con motivo de la rotura de la cloaca principal de la ciudad en la mismísima Bahía de Biscayne antes de llegar a la planta de tratamiento, el 20 de junio del año 2000 –posteriormente comento el informe “confidencial” sobre esta “catástrofe”.

Muerte natural para todos

Tras analizar la desastrosa situación de las condiciones sanitarias en que vivimos, y de meditar sobre cómo solucionar la catástrofe sanitaria que padece la Humanidad, llegué a la conclusión, lo repito, de que todos tenemos el “Derecho a Vivir y morir Sanos”. Y que no es cierto que después de los sesenta, como dice Andrew Weil en un mensaje pesimista catastrófico y pleno de maleficios: “ los órganos del cuerpo empiezan a fallar gradualmente”, o que “mi energía y mis capacidades empezarán a disminuir y dejaré de ser independiente”, porque “tendré más dolores y malestar; menos vigor, capacidad de curación, agudeza de los sentidos, tono muscular, densidad ósea y energía sexual; pérdida de memoria; arrugas, pérdida de la belleza... y una dependencia cada vez mayor de los doctores y de las pastillas”. Weil sintetiza lo que piensan quienes ansían explotar económicamente el tema de la longevidad. Demostraré mi tesis del Derecho a Vivir y Morir Sanos con hechos “comprobadamente científicos”.

Las afirmaciones de Weil, uno de los médicos naturistas de más prestigio en USA, (panelista científico asiduo en las entrevistas de Larry King por la cadena televisiva CNN, junto con el hindú Keepak Chopra, el mortal Robert Atkins, o Gary Bulls) son la manera de desprogramar, o estigmatizar con maleficios y pesimismos médicos –expresión contradictoria de Weil- a los humanos para que lleguemos a envejecer rabiando de dolor e impotencia. De la misma manera que un bombillo “muere” cada vez que lo apagan y ya no da luz, es como está programado que debería desaparecer la vida a una edad avanzada, es decir, sin traumas ni estallidos de dolor. Sin dar lástima. De muerte natural. Todo lo cual confirman los telómeros.

Colesterol escandaloso

Sin colesterol sería imposible la vida. El colesterol es imprescindible para que nuestros órganos puedan funcionar. Lo mismo que los triglicéridos, el mercurio, el oro, el plomo, el cobre, el cinc, el iodo, o el hierro. Lo malo son sus excesos. Los 100 trillones de células que conforman nuestro organismo contienen colesterol, sin el cual a las células que lo constituyen les sería imposible unirse unas a otras para poder funcionar como un todo armónico. En el V Congreso Internacional de Cardiología inaugurado por la reina Sofía, un vocero declaró para el noticiero estelar de Televisión Española (TVE), el día 4 de septiembre del 2006, que: “el público debe desconfiar de

un médico que le diga que tiene el colesterol ligeramente alto"... Pareciera que demasiados colegas están de acuerdo en lo de que "ligeramente preñada" no es un chiste. Ni tampoco que un par de kilitos más, como dice el barbudo Andrew Weil, para justificar su gordura, no hacen daño, ya que "por si el organismo se enferma hay que tener reservas...", aunque sea de colesterol, "total lo que tiene solamente está un poquito por encima de lo normal", dicen algunos doctores y el paciente encantado. Y yo agrego, un par de kilitos hoy, otro kilito al mes que viene y al final... la obesidad; o una copita de vino rojo en la comida es muy buena porque los antioxidantes bla, bla, bla... y al final las personas terminan dando bandazos y traspiés alcohólicos. Indudablemente, entre los profesionales de la salud cada quien justifica sus miserias como puede y luego pagan los ingenuos pacientes que siguen sus recomendaciones. Las contradicciones de ciertos sanitaristas confirman que la medicina no es una ciencia, si no que es un arte más y que del acierto en la interpretación del artista, dependen la salud y la vida de muchos pacientes. Pero los médicos quieren la] exclusividad en materia de salud "cualquier problema con su salud el único que se lo puede resolver es el médico, nadie más". Cuando los problemas los resuelve tu propio organismo gracias al fenómeno innato de la autorreparación, si el facultativa de turno cumple con el principio No1 de Hipócrates: "non nocere", o sea, no perjudicar con los de-fectos secundarios de las medicinas que recetan para aliviar los síntomas, pero sin ocuparse de la causa. Causa que siempre está ligada a un estilo de vida equivocado y, especialmente, a una nutrición deficiente. Tema, el de la nutrición, que la mayoría de los sanitaristas, lo vuelvo a repetir, desconoce.

Derecho a la libertad de la medicina
Todo el mundo debería tener derecho, por lo menos, a escoger su propia esclavitud.
Nadie es libre.

El derecho innato a la libertad de la medicina, basado en el fenómeno de la autorreparación, no existe, dentro del capítulo de los Derechos Humanos. El derecho a escoger la medicina que yo quiera es imposible. La medicina oficial obliga a las madres positivas al SIDA a tomar antirretrovirales que obstaculizan la multiplicación celular de los embriones, o de los recién nacidos, ya que inhiben enzimas como la transcriptasa revertida (TR). La TR está encargada de multiplicar las células del embrión, o del recién nacido, el bebé en crecimiento constante. Más grave aún, hasta se le quitan los hijos a la parejas que no cumplan con las "normas sanitarias" oficiales en los casos de cáncer de cáncer y SIDA infantiles. Todavía, estamos en 2007, no han curado ni un sólo caso de SIDA con el AZT y los antirretrovirales. El AZT es un anticancerígeno que se receta de por vida a los diagnosticados como positivos al SIDA. Estos fármacos causan la enfermedad que, dicen, pretenden curar.

Un detalle que define una situación. En este caso de ignorancia. Cuando alguien está anémico es por deficiencia de hierro, porque está carente de hierro. Pero, nadie está "carente de aspirina", por lo que es irracional recomendar a los viejos que tomemos rutinariamente aspirina infantil para "prevenir" el infarto, o la trombosis cerebral, en vez de racionalmente recomendar una alimentación alcalina, hacer ejercicio que aumente el consumo de oxígeno –del que poco saben la mayoría de los sanitaristas, como lo] comprobaré- y la práctica de la relajación para evitar el estrés mental y celular. Por si fuera poco, en febrero del 2007 se lanzó una campaña contra el uso indiscriminado de la aspirina, tan recomendado hasta esa fecha, porque sube la presión arterial. ¿En qué quedamos?.

Los sanitaristas desconocen el tema de la asistencia integral porque, insisto, en las escuelas de medicina no la enseñan, ya que a estos profesionales no les interesa que estemos sanos. Si los sanitaristas se ocupasen un poco más del tema de la medicina complementario-alternativa, podrían aliviar la sinergia de los fármacos específicos que recetan y tener mayores éxitos con ellas. Si lo hiciesen se darían cuenta que la Salud Pública mejoraba. Por el contrario la tendencia es a calificar de locos charlatanes o brujos a quienes recomendamos estas "terapias" tan simples.

Contradicciones peligrosas

La polémica de los antidepresivos, titulaba el diario El Mundo de Madrid que con fecha 07/03/2006 enumeraba las contradicciones científicas que demuestran, sin duda alguna, que no es una exageración nuestra la crítica que hacemos sobre ciertos aspectos de la medicina. El titular es un ejemplo de las píldoras que los doctores les disparan a sus pacientes para combatir una de las enfermedades que más aquejan a la humanidad.= ¿Quién no se ha sentido deprimido alguna vez?, ¿quién no ha sentido un estado de angustia?. No hay una sola persona que no se haya sentido deprimida alguna vez en su vida. Si hay un colectivo que sufre de depresión, es el colectivo de los mayores. Si usted cae en la desgracia de consultar con algún doctor de turno, que no “pierda” el tiempo con usted, al menos durante una hora de consulta, usted es candidato al suicidio. Ya casi la depresión es la antesala de “una muerte natural”. Pero ojo, que no sea su hijo el paciente. El suicidio entre los niños aumenta aceleradamente.

Las agencias del medicamento de ambos lados del charco han decidido incluir duras advertencias acerca del consumo de antidepresivos en niños y adolescentes. Se salda así la polémica que ha rodeado a estos fármacos por sus posibles riesgos de conductas suicidas en la población pediátrica.

Pero, la contradicción y la información asimétrica de las noticias y la publicidad que se presenta en la televisión a nivel mundial llega al colmo, por ejemplo en USA, de anunciar una web, “yourtimeforchange.com”, donde se llega al colmo de admitir que el 76% de las personas que están en tratamiento con antidepresivos siguen padeciendo la depresión, por lo que “ha llegado el momento de cambiar, contáctenos”.

Viagra macabro
El Viagra es el ejemplo por excelencia para demostrar lo científico que son los medicamentos y los que los recetan, sin olvidar a los que los fabrican. Además de producir infartos, la divulgada droga es capaz de causar ceguera a los que festivamente la usan. De otra parte, se ha publicado, en todos los medios de difusión, que los pedófilos en las cárceles americanas reciben esta droga, de manera que cuando salen libres, o con permiso temporal, tengan una capacidad extra de abusar de niños y niñas, con el beneplácito de los científicos y las autoridades sanitarias, y las otras, que con sus estudios e investigaciones científicos no fueron capaces de detectar los crímenes que sucederían por culpa de su negligencia y falta de respeto a la Salud Pública globalizada.

Las cantaletas sobre las bondades de la comida orgánica, el ejercicio físico y la mente las repiten, povlovianamente, tanto los profesionales naturistas como los académicos universitarios tradicionales, pero sin haberlas comprobado. Después de que he llegado a los 78 años de edad en las mismas condiciones, o mejores, que la gran mayoría de las personas que tienen 45, me permito opinar sobre el derecho a la salud que tenemos todos los ciudadanos del mundo, para evitar que las epidemias contemporáneas que nos amenazan y azotan, por culpa de los sanitaristas, sigan diezmando la salud de mis colegas longevos. O mejor, para que los que ahora andan por los 50, lleguen a los 78 años, al menos, con una edad biológica similar a la mía, plena de vitalidad y entusiasmo como para emplazar críticamente a los que pretenden que los longevos permanezcamos devaluados e inútiles, además de martirizados física y mentalmente, y expoliados económicamente con sistemas sanitarios corruptos.

Además, como lo expondremos ampliamente más adelante, el riego sanguíneo cerebral y del pene se consigue, gratis, aumentando el consumo de oxígeno, a través del ejercicio físico racionalmente practicado, o sea, aumentando la capacidad aeróbica. Donde hay “alcalinidad y oxígeno no puede haber enfermedad, ni cáncer”, dijo el Premio Nobel Otto Warbürg descubridor de la respiración celular. La famosa “pildorita azul” y sus primas no hacen ninguna falta, si se practica racionalmente el ejercicio físico en función del aumento del consumo de oxígeno, como tantas veces repetimos en el libro.

Especialistas de las especialidades
Los enfoques dados por las universidades americanas hacia la especialización, han sido



imitados por la mayoría de los países. Los Tiempos Modernos de Chaplin nos han llevado no sólo a la deshumanización de la persona, sino a crear profesionales en serie, auténticos robots, en vez de personas de mente abierta. Los especialistas de la especialidades. Es aceptado que los especialistas: saben mucho de casi nada y casi nada de casi todo.

El médico de cabecera desapareció. El médico integral, el de "cabecera", ya no existe. Lo que tenemos son los especialistas. El supuesto médico de cabecera se ha convertido en un profesional "referencista", que se la pasa refiriendo a sus pacientes a otros colegas especializados en miles de especialidades que, a su vez tienen subespecialidades. Pero esto no sería lo más grave. Por ejemplo, si usted tiene un problema cardíaco y su "médico de cabecera" lo refiere al cardiólogo, éste a su vez, le puede referir al cardiólogo "invasivista" que es un doctor que utiliza una serie de instrumentos que le permite invadir la privacidad de su organismo de una manera tan segura que usted tiene que firmar su propia sentencia de muerte antes de que el doctor invasor llegue a confirmar que sus arterias están tapadas y que necesitará una angioplastia, cosa que el doctor de turno ya sabía antes de empezar a jorungar sus intimidades. Hay cirujanos especialistas, dentro de la traumatología, que se especializan en la subespecialidad de los dedos de la mano, o del pie, y no operan otra cosa. Operación, la de un dedo que, en mi pueblo, resolvíamos mejor y gratis con un par de férulas de astillas de madera y un pedacito de adhesivo o esparadrapo. Claro, antes de llegar al último especialista, que definitivamente completará la faena, alguien está pasando la raqueta para recoger las dádivas, u honorarios (los médicos no cuentan billetes como los carniceros, cuentan honorarios).

Desde comienzos de este siglo me he dedicado las 24 horas del día a investigar el agua de mar y sus beneficios en los humanos, la higiene, la salubridad, la agricultura, la ganadería, el ambiente –enfriamiento y descontaminación), el refugio de la fauna y el "ahorro de agua dulce" usando la del mar. Especialmente he consultado con los "especialistas científicos especializados" en las Ciencias del Mar, a los que una gota del agua de mar no les deja ver las inmensidad del océano. Las universidades deberían formar profesionales integrales, en vez de especialistas. Y no dejarse llevar tanto por la política. En una convención un profesional nos dijo: "si el agua de mar fuese tan buena ya se sabría...". Pues no se sabe.

Y como no se sabe, es que quise averiguar cuánto sabían los especialistas del mar sobre el agua con la que trabajan. Muy poco. Primero no saben que el 70% de su propio volumen corporal es agua de mar isotónica. Por lo menos, a principios de siglo 2000 lo ignoraban.

Y para septiembre del 2006, muy poquitos especialistas marinos se han apercibido de lo que es el agua de mar, desde los puntos de vista que yo he investigado con otros colegas naturistas y que he mencionado anteriormente. Por ejemplo, ante el desastre que se experimentó en Miami, en la Bahía de Biscayne, el 20 de junio del 2000, cuando accidentalmente se perforó, en la mitad de la bahía, la cloaca que transporta todos los deshechos orgánicos del Gran Miami a la planta de tratamiento de aguas residuales, antes de ser vertidas en el mar a la altura de la calle 74 y a dos millas y media de la famosa playa de "South Beach", repito, ante ese desastre se comprobó científicamente, con 4.400 analíticas de las muestras de las aguas vertidas accidentalmente tomadas en 52 puntos de la bahía, que el agua de mar inactiva todos los microbios (virus, bacterias, hongos y parásitos) de procedencia terrestre que tiremos al mar.

Por lo tanto, los famosos coliformes y las salmonelas, además de cualquier tipo de virus, pasan a mejor vida, gracias al fenómeno de la ósmosis. Tema que analizaremos en profundidad para los curiosos.

Micólogos o micos
La Universidad de Miami tiene un centro de fama mundial, RSMAS (Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Sciences), donde se gradúan de doctores en Ciencias del Mar los más destacados especialistas de los más recónditos lugares del mundo como Japón, China, Corea, o Australia, bajo la tutela de los mejores y más acreditados científicos del planeta Tierra. Ante el silencio y la falta de trascendencia de lo que a nivel mundial se anunció como una catástrofe



para la sanidad pública y la ecológica (el derrame en la Bahía de Biscayne de Miami), decidí averiguar qué pensaban los científicos marinos sobre la realidad de unos hechos tan comprobados como la inactivación y desaparición de los microbios de procedencia terrestre contenidos en las aguas negras vertidas en un recinto cerrado (no mar abierto) como lo es la Bahía de Biscayne, y cómo me lo podría explicar un microbiólogo de RSMAS. Cierta mañana del año 2003 pregunté en RSMAS por el Departamento de Microbiología y me fui allí con una colega. El doctor RM (guardo su nombre), sin hacerme esperar porque fue quien me abrió la puerta del laboratorio, y sin invitarme a pasar, cortésmente en el dintel de la puerta me dijo:

- ¿En qué le puedo ayudar?

- Estoy interesado en saber qué posibilidad tienen los coliformes de origen terrestre de sobrevivir en el mar. Le contesté al científico.

- Yo soy especialista en hongos –contestó RM- y no le puedo hablar de los coliformes, ni de otro tipo de microbios que no sean los hongos.

Se me olvidaba, y para los que no quieran perder el tiempo buscando en el diccionario: un micólogo es un especialista en hongos (fungus). Ciertos hongos en las personas que no tengan un Sistema Inmunológico en buenas condiciones, caso del SIDA, pueden causar enfermedades (micosis) hasta mortales. Son popularmente conocidos por los problemas que originan entre los dedos de los pies.

Volviendo al tema, un microbiólogo dedica toda su vida a investigar la especialidad de los gérmenes, pero desconoce unos microbios, en este caso las bacterias, que viven permanentemente en sus propios intestinos y que, además, sin su colaboración (simbiosis) nos sería imposible vivir en este planeta a usted, a mí y al mismísimo científico fungólogo. En sus propias tripas, y en las de todos los mortales, millones de trillones de coliformes, salmonelas y más de otras veinte especies de bacterias se multiplican y nos ayudan a todos a hacer la digestión de los alimentos. Pero RM no fue capaz de decir "ni pío" sobre qué pasa con ellas cuando las expulsa por su culo diariamente y las lanza al mar con todo desparpajo, como cualquier hijo de vecino. Este RM no es la excepción, aunque sea microbiólogo especializado en hongos, un micó...logo. Sin pensarlo mucho le dije a RM:

- ¿Qué le pasaría a alguien que bebiese agua de mar?". Sorprendido con la pregunta, RM tras reaccionar, fue tajante:

- Quién beba agua de mar morirá inexorablemente, sentenció el "fungólogo".

Ante tal aseveración decidí irme. Y dejar el asunto de ese tamaño. RM nunca podría llegar a entender que quien le hablaba, la bebió por muchos años y la sigo ingiriendo diariamente, y estoy sano y vivo, para ignominia de los dogmas científicos que sentencian a un náufrago a morir deshidratado en el mar, cuando está rodeado de agua por todas partes, como una isla. A estos especialistas los hechos no les interesan. Practican el axioma de que lo que yo no sé, no existe. Y las consecuencias, entre otras, son que 200.000 náufragos ,anualmente, mueren en el mar por deshidratación y desnutrición.

En RSMAS, los especialistas marinos más acreditados del mundo se dan cita para dar a conocer los últimos avances en sus temas. Las presentaciones son espectaculares. El mar y sus fondos son escudriñados a todo color y lujo, y sin miramiento en los gastos. Un colega marino nos dijo, después de presentar fondos marinos impresionantes, que en sus investigaciones utilizaban un artefacto submarino cuyo funcionamiento costaba 50.000$ diarios. A este especialista, PS, del que reservo el nombre, le hice la misma pregunta que al doctor RM y la contestación fue:

- El que beba agua de mar se muere. Sentenció.

La respuesta fue la misma que rutinariamente me dieron otros especialistas de las especialidades marinas con los que me contacté en RSMAS y otras universidades europeas. Lo que quiere decir que estos especialistas del mar no saben mucho del agua de mar. Usted puede hacer la misma pregunta en cualquier parte del mundo y apueste a que la respuesta será la misma. Ganará, se lo aseguro.

Monos y Científicos

Un grupo de científicos colocó cinco monos en una jaula, en cuyo centro pusieron una escalera y, sobre ella, un montón de bananas. Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo. Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo agarraban a golpes. Pasado algún tiempo, ningún mono subía la escalera, a pesar de la tentación de las bananas. Entonces, los científicos sustituyeron uno de los monos por un novato. La primera cosa que hizo éste fue subir la escalera, siendo rápidamente bajado por los otros, quienes le pegaron su correspondiente golpiza. Después de algunas palizas, el nuevo integrante del grupo ya no subió más la escalera. Un segundo mono fue sustituido, y le ocurrió lo mismo. El primer sustituto participó con entusiasmo de la paliza al novato de turno. Un tercero fue cambiado, y se repitió el hecho. Finalmente el último de los veteranos fue sustituido. Los científicos quedaron, entonces, con un grupo de cinco monos que, aún cuando nunca recibieron un baño de agua fría, continuaban golpeando a todo aquél mono que intentase llegar a las bananas.

Si fuese posible preguntar a alguno de los monos que daban palizas y no habían estado presentes cuando eran castigados por los chorros de agua, por qué le pegaban a quien intentase subir la escalera, con certeza la respuesta sería: “No sé, las cosas siempre se han hecho así, aquí...”. ¿Te suena conocido?. No pierdas la oportunidad de pasar esta historia a otras personas, para que, de una o de otra manera, se pregunten por qué están golpeando....y....por qué están haciendo siempre las cosas de una manera que no tiene sentido ni lógica, si podemos hacerlas de otra forma mejor y más razonable. Así nacen los paradigmas. Paradigmas, dogmas y mitos que fervientemente seguimos porque así siempre fueron las cosas, académica y culturalmente.

De vez en cuando, aparece alguien que “desaprende lo aprendido”, y la pega. Claro, eso es en el campo de lo que llaman la medicina. La biotecnología y las ciencias exactas son otra cosa. Esas son ciencia, mientras la medicina es arte. Y ante un mismo paisaje sanitarista el éxito en la interpretación del panorama orgánico dependerá de la habilidad y creatividad del artista al materializarlo.

“Es más fácil desintegrar un átomo que un pre-concepto”.Albert Einstein.

Bastantes científicos y sanitaristas se comportan como los monos del paradigma. Unos por ignorancia y otro porque están sometido$. Pavlov siempre gana. Y hasta sin necesidad de lavados de cerebro. Muchas veces no se percibe la mística científica. Los científicos distraídos, de ropas raídas, barba luenga e ignorados por las multitudes, pasaron de moda. Las subvenciones millonarias, muchas veces, distraen demasiado a los sabios de moda. A continuación una historia más sobre científicos en la que también fui protagonista:

Otro especialista de la Ciencias Marinas, de la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS), de Miami, al que me refiero como MG, del que también me reservo el nombre, sorpresivamente, se interesó en mi experiencia de beber agua de mar. Tuvimos varias entrevistas. Es una persona joven, sumamente inteligente, de nacionalidad cosmopolita. Aunque no es veterinario, está más avanzado que muchos del gremio en materia de anestesia de animales. Mi admiración por él es grande. Anestesia peces teleósteos a los que diestramente opera para hacer investigaciones sumamente interesantes sobre la polución y el nitrato de plata. Aquí una muestra de nuestros diálogos, que tuvieron un final inesperado:

- Muy interesante es para mí que usted beba agua de mar - dijo cortésmente el científico-. Conversamos en ingles, que yo no domino, y que para MG es su segunda lengua. MG continuó:



- Me parece muy extraño que pueda tolerar concentraciones hipertónicas de agua de mar.

- Ahora estoy bebiendo un litro diario tal como la consigo en la playa (le informé) o sea, hipertónica. He llegado a beber hasta dos litros par ver que pasaba con mis riñones, en vista de que al "perro de Hallion", en el siglo pasado en Francia le inyectaron hasta el 120% de su volumen y lo que hizo fue aumentar su diuresis extraordinariamente, pero sin ninguna complicación.

Por algún tiempo y preparándome para ser "náufrago voluntario" bebía un litro diario de agua de mar hipertónica. Dosis a la que se llega después de prepararse haciendo el Curso del Náufrago.

- Yo le voy a proponer algo –interrumpió MG mientras seguíamos comiendo en un restaurante de Key Biscayne a la orilla de la playa-. Vamos a tomar muestras de su orina durante 15 días bebiendo agua de mar hipertónica y por otros 15 días sin beberla –propuso MG-. Haremos una comparación. En realidad no tengo muy claro lo que debe estar sucediendo con usted. Sobre los peces sé muy bien como mantienen su medio interno isotónico, igual que el de los humanos y todos los vertebrados, aunque beben agua de mar hipertónica.

(Recuerdo que el agua de mar hipertónica tiene una concentración de minerales -118 elementos de la Tabla Periódica del aluminio al zinc- de 35 gramos por cada litro de agua de mar. El agua de mar isotónica tiene 9 gramos por cada litro, que es equivalente al medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos). MG, una persona razonable y agradable en su trato, nos invitó a su laboratorio a otro colega y a mí, para explicarnos el mecanismo comparativo entre peces y humanos de los mecanismos de la respiración y la ósmosis. MG está de acuerdo en que el medio interno de un humano y el de todos los vertebrados tienen la misma concentración isotónica de agua de mar. Magnífico expositor MG, en un pizarrón dibujó peces y esquemas que todavía recuerdo como si hubiese sido hoy mismo. Quedamos en que yo le traería las muestras y, también en que él me avisaría para que presenciase una de sus intervenciones en el aparato digestivo de un pez, después de aplicarle la anestesia correspondiente. Al despedirnos me regaló varias de sus separatas, o trabajos científicos publicadas en revistas científicas marinas de gran prestigio. Gracias a GM por tu tiempo y enseñanzas.

MG me proporcionó los frasquitos correspondientes para conservar mis muestras de orina, así como los contenedores para medir la cantidad de líquidos que bebía y la que expulsaba. Organicé mis protocolos de campo que luego pasé a la computadora. Los frasquitos se conservaron en nevera. Pude comprobar que al igual que en mis naufragios, la cantidad de orina expulsada era mayor que la bebida. Por lo que había una tendencia a perder peso en la experiencia; aumentada por la isotonización proporcionada con el "agua metabólica" producida al quemar grasas durante el ejercicio físico, que no dejé de hacer. El trabajo de un mes recolectando parámetros sobre mi orina, se le entregó a MG.

- Colega aquí tiene las muestras y los datos de campo.

- Gracias, conservaré las muestras de orina en la nevera mientras preparo las analíticas y las voy procesando –me contestó MG-.

Eso fue todo. Nunca más volví a saber qué pasó con los frascos. Qué pasó con las analíticas. MG, el personaje que había sido todo simpatía, si me lo tropezaba en los pasillos de los laboratorios, o en los salones de conferencias, esquivaba la mirada. Varias veces le dije:

- ¿Qué pasó con los frascos?. Yo sigo bebiendo agua de mar y todavía estoy vivo y sano. MG sonreía, pero no decía nada y pasaba de largo. Y si estaba en algún grupo y yo le atacaba, salía presuroso y se esfumaba.

MG desapareció. No le quise molestar más con mi embarazosa presencia. La realidad de los

HECHOS, más tarde o más temprano, acaba con los paradigmas y dogmas científicos. Alguien, todo un personaje de la ciencia como MG, vio cómo sus dogmas caían ante la evidencia tan simple de que un viejo de 73 años –ahora 78–, bebiendo un litro de agua de mar hipertónica diariamente, no se había muerto como si fuese un pobre náufrago y que, además, era capaz de hacer todos los días 45 minutos de ejercicios aeróbicos y 15 de anaeróbicos sin parar. Motivo por el cual, su capacidad aeróbica (VO2), era más alta que la del promedio de las personas con 40 años de edad.

Este es un detalle, verificado en unos de los centros de la ciencia más famosos del mundo, que demuestran la pequeñez de algunos sabios que son incapaces de admitir humildemente que, a pesar de sus grandes conocimientos científicos, ignoran muchas cosas. Claro, que esta vez, la "pelada científica" es demasiado grande.

Otro detalle. A muchos científicos, que reciben cantidades millonarias para sus investigaciones tradicionales, sorprenderles con algo que "es interesante" les puede ser perjudicial. Conseguir millones para investigar no es fácil. Los "comités científicos" que otorgan las becas tienen intereses de todo tipo que les presionan y que van desde los económicos, pasando por los científicos, a los políticos. A veces temas "interesantes de investigación aplicada" que podrían beneficiar a las comunidades de todo el mundo, son ignoradas con el estallido del silencio. Lo que coincide con otra de las experiencias que tuve con otra Universidad de La Florida, a propósito del uso del Plasma Marino como sustituto del Plasma Sanguíneo.

Mis experiencias en este apéndice tan importante de la Universidad de Miami, así como con otros departamentos del mismo centro docente floridano tampoco están muy lejos de las vividas en otras universidades del máximo prestigio en New York, Madrid, o Barcelona, por citar algunas. Es decir, más de lo mismo: silencio estruendoso. En Zaragoza –soy aragonés-reconozco que se me abrieron las puertas tanto en la facultad de medicina, como en la de veterinaria. La Universidad de Barcelona, también fue muy receptiva. Aunque a corto y mediano plazo, mis intervenciones no han tenido mucho efecto. Fueron casi como un saludo a la bandera, por ahora. Tampoco veo claro que el ahorro de agua dulce, gracias a los usos comprobados del agua de mar en muchas partes del mundo, vaya a tener el espacio que merece en la ExpoZaragoza 2008, aunque establecí contactos interesantes con sus organizadores en el IV FORO MUNDIAL DEL AGUA, México 2006, con la asistencia de 122 países. Zaragoza será la CAPITAL MUNDIAL DEL AGUA durante el verano del año 2008.

La importancia de sufrir
Gracias al dolor, a la enfermedad y al sufrimiento que casi todos los pacientes generan en su entorno familiar, los enfermos "se ponen importantes".Y sus miserias se convierten en virtudes tan pronto pasan al quantum.

- ¿A que no sabes quien vino a visitarme hoy?, me decía un familiar hospitalizado en una clínica anticancerosa muy "famosa" de Valencia.

- ¿Quién? -dije sorprendido por su reacción emocionada, después de tanto silencio y sufrimiento consecuencia de ciertos de-fectos secundarios.

- Nada menos que el director de la clínica en persona –contestó-. Vino rodeado de cuatro médicos. La verdad es que en esta clínica todos son atentísimos, los doctores, las enfermeras, los de la limpieza... se portan muy bien conmigo. Aquí se trató hasta La] Faraona (Lola Flores). El enfermo me comentó orgulloso.

Maravillado y sorprendido por la noticia, no acertaba que decirle a mi familiar. Mis experiencias con otras visitas a pacientes similares, nunca habían tenido este contenido, habían sido horrorosas. En un hospital militar de la misma ciudad fui tratado despóticamente, y casi vejado, por un "médico-militar" de varias estrellas con marcado acento regional, a quien tuve que tolerar para no perjudicar a mi "familiar-paciente". En ese lugar desde las monjas que atendían hasta los

médicos mantenían una atmósfera asfixiante para los familiares que visitaban, o hacían guardias nocturnas atendiendo a sus seres queridos. Lo de asfixiante era hasta en el cafetín del hospital donde, salvo excepciones, todos los médicos con su bata blanca “enjaezada” de estrellas que anunciaban su jerarquía militar, fumaban. Por lo que, los subordinados, desde los camareros que les servían en la barra del bar, al personal de limpieza, casi todos fumaban.



CAPITULO DOS

AGUA DE MAR Y NUTRICION ORGANICA

"Todas las enfermedades son ácidas y donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad ni cáncer."

(Otto Warbürg, Premio Nobel)



La Constancia de Quinton vs. la Evolución de Darwing

Darwin nos enseñó que la "obediencia y aceptación" a la Ley de Adaptación al Ambiente, rige las formas animales, la anatomía. Quinton comprobó que la (desobediencia y resistencia) a la adaptación, rige la vida animal de especies más complejas. Ante la Ley de la Evolución planteada por Darwin, Quinton erige la Ley de la Constancia.

La Ley de Constancia de René Quinton con sus 4 constantes, "Marina, Osmótica, Térmica y Lumínica" definió con anterioridad a Otto Warbürg y Linus Pauling y a la par que Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon, Louis Pasteur y Alfred Pischinger que apareció posteriormente, la importancia de la homeostasis o equilibrio que deben mantener todas las células del organismo a nivel intra y extra celular. Especial interés tienen la tº y el pH que, necesariamente, para que haya salud deben mantenerse constantes dentro de límites muy bien definidos. La tº entre 35ºC y 42ºC y el pH entre 7.37 y 7.47. La transgresión se puede pagar con la enfermedad, el cáncer, o la muerte. Y la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina (óptima) la ofrece el agua de mar.

Los aspectos más importantes a considerar sobre el tema nutrición y salud son:

• Hambre celular	- Nutrición orgánica	- Nutrición alcalina
• Alimentos alcalinos	- Alimentos ácidos	- Alimentación
• Desnutrición	- Obesidad	- Ballenas (similitudes)
• Sopa marina	- Agua-Sed	- Naufragio
• Cocina	- Vitaminas	- Antioxidantes
• Cavidad virtual	- Masticación	- Beber sólidos
• Mitos-lácteos	- Vegetarianismo	- Dietas y falacias

¿Por qué enfermamos?

Por lo que:

Comemos
Bebemos
Respiramos
Pensamos
Ignoramos

Causas de las enfermedades:

Genéticas
Ambientales
Estilo de Vida

Genéticamente podemos estar programados para muchos aspectos relacionados con la salud. Pero, el ambiente en el que vivamos y, especialmente, el estilo de vida que escojamos, son determinantes para obligar a los genes a olvidar su errónea programación. Dada la inteligencia autorreparable del ADN, si a éste le damos la oportunidad de corregir sus errores –con Asistencia Integral–, se reprogramará, aunque los científicos nos estén bombardeando diariamente con lo contrario. No existe, por ejemplo, ningún gen de la obesidad. Y si existiese, ya se habría descubierto en los campos de concentración y en los países del África donde la hambruna reina y la obesidad es una excepción a la que sólo pueden aspirar sus dirigentes y explotadores.

Alcalinidad/Acidez y temperatura claves de la salud

El principio fundamental de la salud, la **homeostasis**, la mayoría de los sanitaristas lo tienen relegado, lo que perjudica a la Salud Pública. Homeostasis es lo mismo que equilibrio, especialmente en la temperatura y la alcalinidad que deben de ser constantes. Todo el mundo sabe que si "coge una insolación", se puede morir, porque sus músculos, o sea, su carne se "asa-cuaja-fríe", como queda cuajada y frita la clara de un huevo que se ponga sobre el asfalto de la calle en un día de agosto a las dos de la tarde, cuando la temperatura sobrepasa los 42ºC. De la misma manera que se cuajan las proteínas de la clara del huevo, lo hacen las proteínas de

nuestros músculos; y si son las del corazón, el infarto está garantizado. Todos sabemos que si la temperatura de un humano baja a 35ºC, o menos, se puede morir de hipotermia, caso de los náufragos en los meses más fríos del año. La temperatura se debe mantener controlada y equilibrada, alrededor de los 36,5º ya que, en caso contrario, se desequilibra y aparece la enfermedad. Y para evitar la enfermedad sudamos si la temperatura aumenta, lo que enfría el cuerpo, o temblamos para producir calor y subir la temperatura. En el mes de diciembre del año 2004, en Fuerteventura, fui víctima de **hipotermia** durante la experiencia que hice como náufrago voluntario por 4 días nutriéndome e hidratándome **exclusivamente** con un litro de agua de mar diario. Prefiero la insolación a la hipotermia. Posteriormente hay más comentarios sobre los usos del agua de mar en los naufragios.

Pero, lo que no se difunde, y casi no se sabe, es que el pH –acidez-alcalinidad– del organismo se debe mantener equilibrado con un medio interno alcalino de un **pH entre 7,37 y 7,47**. Es bueno recordar, ya que los médicos lo han olvidado, que un pH por debajo de 7.37 –tendencia a la acidez– significa un aumento de los **radicales libres**, o sea de H+ (hidrogeniones), que si no se inactivan con los **antioxidantes**, conducen a la acidez y, en consecuencia, a la enfermedad acompañada de inflamación y dolor. La simple ingesta de agua, que es alcalina, puede ser suficiente para aliviar la enfermedad. Un enfermo es una persona deshidratada. Cuando el agua se restaura en un organismo, los H+ (hidrogeniones ácidos, o radicales libres) son neutralizados y, una vez "barridos", arrastrados hasta los pulmones, el sudor, las heces y la orina para ser expulsados como las excreciones indeseables que son. Motivo por el cual, el lema de *"Usted no está enfermo, usted está sediento",* es de gran sabiduría. Y eso es para el agua dulce. La que alcanza un pH alcalino moderado. ? Qué efectos producirá el agua de mar, de pH 8,4, la **madre de todas las aguas** y la más pura de la Naturaleza?. Por ello, el corazón de este libro se encuentra en el agua de mar.

La sed es otro factor al que no se le da la importancia que tiene. Y no se le da porque se ha olvidado que el agua dulce (chorro, manantial, grifo, corriente, natural) es alcalina. Por lo que tiene propiedades curativas, ya que es capaz de actuar sobre lo 100 trillones de células del organismo, como una manguera a presión que barre con los H+ –hidrogeniones o radicales libres– causantes, lo repetimos, de la inflamación, la enfermedad y el dolor consiguiente. Muchas personas llevan botellitas de agua en su mano, en el automóvil, o en el bolso, pero muy pocas saben que la hidratación es básica para prevenir las enfermedades, o curarlas, tanto que todos sabemos de los peligros de la deshidratación. Tal como les sucede a los "sin papeles" que merodean los alrededores del injusto muro de la ignominia levantado en la frontera de México con USA. La mayoría de las personas que llegan a un puesto de emergencia de un hospital, inmediatamente son invadidos por una de sus venas con una manguera que les suministra la **"recarga hidro-electrolítica"** que les hidrata gota a gota. En realidad es una rehidratación chucuta, majunche o pobre. Porque sólo contiene una solución química de cloro y sodio, al 9/1000, cuando podría llevar la tabla periódica completa, orgánica, biodisponible y alcalina, si en vez de esa pobre solución inyectasen agua de mar isotónica. Ya que hemos demostrado científicamente que el agua de mar –plasma marino– es sustituto del plasma sanguíneo de todos los vertebrados. Tema que no nos cansaremos de repetir "pavlovianamente" en el libro, para ver si los médicos y sanitaristas se enteran de que el 70% de su volumen corporal es agua de mar isotónica. Al igual que el de todos los vertebrados. Por lo que el plasma marino es sustituto del plasma sanguíneo.

Todas las enfermedades son ácidas. Sin embargo, de eso no se habla. Tan importante es mantener la temperatura equilibrada, como el pH, o balance acidez-alcalinidad, equilibrado. Y la nutrición, el ejercicio físico y el entrenamiento ideo-motor, juegan papel preponderante en el equilibrio saludable del pH. Las explicaciones de estos temas, bajo el prisma que propongo, es la diferencia entre este libro y cualquier otro que difunda la conservación de la salud o la prevención de las enfermedades. La mayoría de los libros ignoran, especialmente, el tema de la nutrición alcalina dentro del concepto de la Asistencia Integral.

El Sistema de Regulación de Base (Alfred Pischinger) rector presente en todas las células de

un organismo, tiene la clave de mantener la constancia, equilibrio u homeostasis del **pH y la tº,** que son factores imprescindibles para poder gozar de una salud óptima. Cuando se acidifica el medio interno celular o se altera su temperatura, física o mentalmente –adrenalina-, la enfermedad se hace presente y los microbios atacan. Los microbios no son la causa de las enfermedades infecciosas, son la consecuencia de la alteración de la homeostasis. La falta de micronutrientes, minerales y vitaminas, desencadena la acidez, y la desmineralización ósea –osteoporosis- se hace presente para inactivar el fuego de la acidez. Todas las enfermedades son ácidas, como dijo Otto Warbürg.

Salud y Enfermedad

Hay varias definiciones sobre la salud y la enfermedad. Una que comparto es la que le escuché al Dr. Javier Martinez que define a la salud como: “sentir que no se siente nada”; y enfermedad es: la rotura del equilibrio entre la célula y su medio medio interno” que, por casualidad es agua de mar isotónica. A ese equilibrio Walter Cannon los denominó: homeostasis. Por lo tanto, la salud es el estado en el que hay un equilibrio, conocido como homeostasis, con el que el organismo automáticamente controla el funcionamiento integral de cada una de los cien trillones de células que lo integran. Ese fenómeno por el que la salud es el resultado de un equilibrio entre la célula y el ambiente que le rodea, vive y se cultiva, se conoce con el nombre de Sistema de Regulación de Base de Pischinger. Este Sistema equilibrado tiene dos factores fundamentales en los que se basa: la temperatura y el pH. Además de que todos los componentes de cada célula, están en comunicación directa y controlados por el cerebro. De forma, que lo que “piensa” y le pasa a una célula lo saben el resto de los trillones de células de cada organismo. Motivo por el cual, el dolor que produce un martillazo en la uña de un dedo de la mano llena de malestar a todo el cuerpo.

Otto Warbürg, el descubridor de la respiración celular, comprobó que todas las enfermedades son ácidas, y que en los organismos que disfruten de alcalinidad y oxígeno suficiente, es imposible que se pueda desarrollar la enfermedad, o el cáncer.

Autorreparación vs. tratamientos farmacológicos.

El cuerpo desea estar sano y su dueño también. No nos curan los médicos, nos curamos nosotros solos, nosotros mismos -valgan tantas redundancias- aunque tengamos que soportar, además, el sobrepeso de la “ayuda” de ciertos de-fectos secundarios de los fármacos que algunas veces se recetan alegremente. El organismo, sin necesidad de buscar repuestos, ni ayudas de nadie, tiene la capacidad, si no se le obstruye, de regenerar diariamente un trllón de células que conservan la memoria genética de sus antecesoras. Motivo por el cual, si no interrumpimos el mecanismo de la autorreparación alterando el equilibrio homeostásico del organismo, permaneceremos sanos.

Como nutricionista con títulos universitarios conformados por dos doctorados, un PhD, y varias hierbas más por el estilo, puedo decir con autoridad moral, que en las escuelas de medicina tradicionales a los estudiantes de la medicina comparada no se les imparten las materias de nutrición, ni las del ejercicio físico, ni las relacionadas con la mente. No me cansaré de repetirlo. Temas que son imprescindibles para conservar la salud y, en consecuencia, para que las personas y los animales puedan vivir y morir sanos. En las escuelas universitarias de las Ciencias Biológicas de todo el mundo no se les enseña a sus estudiantes que el 70% del volumen corporal de todos los vertebrados, incluidos los humanos, es agua de mar.

Demostración de que los profesionales de las Ciencias Biológicas, incluidos los médicos, y los científicos, son víctimas de algunos paradigmas y dogmas académicos. Parte de la ignorancia sanitaria se ha ido engordando como si fuese una bola de nieve, o de grasa, rodando por las laderas de la contradicción incapaz de aplicar el sentido común a la realidad de los HECHOS. Triste coincidencia con la sentencia de colega Young: “Todos los libros son una copia los unos de los otros. La prueba: los errores fielmente copiados”, aplicable a ciertos a los errores didáctico-académicos aprendidos en algunas universidades.

Que los humanos, somos auténticas peceras con 100 trillones de células (pececitos) que se cultivan en un medio interno, agua de mar, es un hecho tan cierto como innegable. Y de la calidad del agua de mar de nuestra pecera humana, dependerá la salud de las células de los órganos que la habitan. El medio interno humano fue muy bien estudiado y definido unánimemente por los padres de la fisiología moderna en los dos últimos siglos: Claude Bernard, René Quinton, Alexis Carrell, Walter Cannon y Alfred Pischinger. Sin olvidar a los Premio Nobel: Linus Pauling (nutrición celular) y Otto Warbürg (respiración celular).

Salud mamífero-acuática
¿Por qué los científicos no investigan los hechos comprobados en alta mar tales como que los animales marinos (peces, mamíferos y zooplancton), las plantas (algas y fitoplancton) y los corales no padecen enfermedades infecciosas, degenerativas, ni cáncer?. Las causas y los resultados sobre estos temas son los pilares en los que se basan las recomendaciones que damos en el libro y que, también, son la causa de mi impecable salud a los 78 , y por ahora...

Revisando la biblioteca de la Universidad de Miami en RSMAS, situada en el Virginia Key de la bahía de Biscayne, leí a varios autores especialistas en fisiología y comportamiento de los peces (Hoar, Randall, Farrel, Perrin, Couch y Overstreet, entre otros) que afirman: “los peces no se enferman en alta mar” y que, por lo tanto, “no padecen de enfermedades infecciosas contagiosas” o epizootias, lo que también ratifica Maynard Murray. Además, Hoar y colaboradores insisten en que los peces no tienen Sistema Linfático.

Estas afirmaciones a cualquier observador-investigador, que puede ser desde un niño a un ciudadano común, pasando por los científicos, le harían pensar: ¿por qué no se enferman los peces?; y, ¿por qué no tienen Sistema Linfático?, ¿será porque no lo necesitan?. Pues parece que ni a los autores que “inspiraron” mis preguntas se les ocurrió pensarlo, ni averiguarlo.

Energía marina
Maynard Murray (Sea Energy Agriculture, 1970) comprobó científicamente que en alta mar los peces y los mamíferos marinos no padecen de enfermedades degenerativas o crónicas, ni de cáncer, al igual que las plantas y algas marinas (excepto las cercanas a las costas) que tampoco sufren de plagas, ni enfermedades, ya que todos los habitantes marinos están perfectamente nutridos con los minerales que contiene el agua de mar. Donde hay nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, y un adecuado consumo de oxígeno, no hay enfermedades.

Orgánico y biodisponible vs. químico. Los minerales –metales, metaloides, trazas, micronutrientes– orgánicos se caracterizan por integrar “sales minerales orgánicas” formadas de ácidos orgánicos como los fumaratos, succinatos, gluconatos, citratos, picolinatos que se absorben fácilmente en el organismo, ayudados por la vitamina D, especialmente el calcio, que se absorbe mejor en la forma de citrato que en las de carbonato –tiza– o gluconato. Por el contrario, los “atos” químicos que vende la industria farmacéutica –vitaminas y minerales–, son inorgánico–tóxicos y no son biodisponibles, es decir, en las cantidades infinitesimalmente pequeñas que necesitan las enzimas, éstas auténticas propulsoras del metabolismo. Además, los animales de vida marina son los que más alto consumo de oxígeno tienen en el reino animal. Esto sólo sucede en el mar. Y no sucede en los suelos de la tierra, ni en los animales y humanos que la habitamos por lo que las enfermedades azotan a los vegetales y animales que, por estar desnutridos –tercer mundo- y mal alimentados –países desarrollados- somos caldo de cultivo, si no le ponemos remedio a las plagas contemporáneas que diezman los cosechas y la salud humana y animal. Remedio que proponemos de una forma gratis en este libro.

Maynard Murray (“Sea Energry Agriculture”), Charles Walters y Donald Jansen –con quien he mantenido conversaciones muy interesantes– (“Fertility from the Ocean Deep”) demostraron que lo animales alimentados a base de plantas fertilizadas con las sales marinas (“sal gema”) aumentan su producción y viven sanos gracias, también, a que no reciben antibióticos, hormonas, vacunas, parasiticidas, ni otras drogas utilizados en las producciones masivas. Murray comprobó científicamente las diferencias de peso, tamaño y calidad entre la producción

de los ganados, vacuno, porcino, piscícola y aviar con la sal gema diluida y los ganados criados de acuerdo a los métodos oficiales o tradicionales del estatus agrícola. De la misma manera, las plantas fertilizadas con sales marinas diluidas en agua dulce, tampoco enferman, ni padecen de plagas; por el contrario, aumentan su rendimiento y calidad.

El cuento de los alimentos orgánicos certificados contra (vs.) los convencionales es pura política y billones de dólares de por medio. Según se deduce de la lectura del libro – What to eat– de la profesora de nutrición de la New York University, Marion Nestle. Marion profundizó en el tema, pero se olvida de que los humanos somos en un 70% agua de mar isotónica, así como de la importancia del pH –acidez/alcalinidad– de los alimentos y de que todos los alimentos, especialmente los que se cocinan, se pueden enriquecer orgánicamente con agua de mar. Detallar y especular con los alimentos vegetales o de origen animal y extenderse en el Certificado de Origen, por más que sea profesora de la N.Y. Universitry, para especular con los nutrientes que contienen los alimentos orgánicos pagados a precios prohibitivos para la mayoría de los ciudadanos, es contribuir con la angustia estresante de los que no pueden pagar fortunas para "comer sano". Cuando eso podría ser gratis, especialmente en la costas, si se informara a los ciudadanos sobre algo tan elemental, orgánico, y gratuito, como lo es el agua de mar. Y sobre el tema este libro comenta lo suficiente.

Cuando me puse a "investigar" lo imposible de que los animales marinos de alta mar padezcan de enfermedades contagiosas, llegué, a través de la aplicación de algo tan sencillo como lo es el sentido común, a ciertas conclusiones muy simples. Averigüé que los peces y los mamíferos marinos, en alta mar, viven en un ambiente cuyo pH es de 8,4 de promedio, o sea, alcalino. De otra parte, se sabe que todas las enfermedades son ácidas. Cuando un organismo se pone ácido, al bajar su pH a menos de 7 (normal es 7,37-7,47, o sea alcalino) y, además, es deficiente en oxígeno, las enfermedades se desencadenan y el cáncer está en puertas. Que el pH suba, o baje, depende de 3 factores, la nutrición, el ejercicio físico y el entrenamiento ideo-motor (mente-estrés). Si en un ser vivo hay buena nutrición alcalina, ejercicio racionalmente practicado y control del estrés con la relajación, es imposible que en ese ser vivo se cultive la enfermedad. Pero esta idea tan simple, que se aprecia en la Naturaleza continuamente, se les ha escurrido a los científicos por entre los dedos de las manos como si fuese agua de mar. Los peces no sólo viven en un medio alcalino, sino que el agua que beben y absorben por las branquias para respirar, contiene todos los nutrientes fundamentales de la Naturaleza, es decir, los minerales, con los 118 minerales de la tabla periódica completica, orgánica y biodisponible (oligoelementos en cantidades infinitesimalmente pequeñas como de 10 a la menos 18). Además, pasan la mayor parte del tiempo ejercitándose físicamente de un lado para otro en cardúmenes que les sirven de protección, o en solitario, pero practicando un ejercicio racional en función de la sobrevivencia de su especie que aumenta su capacidad de consumo de oxígeno. La vida es movimiento y la salud y vitalidad se adquiere y conserva con la actividad física racionalmente practicada. A muchos, repito, se les ha olvidado que la Biología es la ciencia del agua.

Vitalidad piscícola
Los animales, especialmente todas las especies de peces marinos y los mamíferos marinos, son un ejemplo a imitar por los humanos para lograr, repito otra vez, el derecho que todos tenemos a Vivir y Morir Sanos, si aprendemos a como hacerlo. Pero, para un conjunto integrado por ciertos gremios científicos de las Ciencias Biológicas y algunos los políticos de turno, pareciera que les resulta mejor negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud. Por lo que para el conjunto citado anteriormente, los millones de viejitos enfermos –el 95% lo están- y los más jóvenes que se medican diariamente, representan algo más que un problema de salud a resolver. Y el lector se puede imaginar a que me refiero.

Está comprobado que en alta mar y en algunas costas los peces, los mamíferos marinos (ballenas, delfines, manatíes, focas, leones marinos, osos), las plantas marinas y los corales, no padecen de enfermedades. Según Murray, Young y Overstreet se debe a que en el agua de mar están todos los nutrientes, tanto los macronutrientes, como los oligoelementos o micronutrientes - imprescindibles para el funcionamiento de las enzimas, en su forma orgánica y biodisponible, y

en un ambiente alcalino, tal como lo preconizaba Quinton hace más de un siglo. Quinton coincidió con los padres de la moderna fisiología (Bernard, Carrel, Cannon, Pischinger) en que somos auténticas peceras en las que cien trillones de células se cultivan en el 70% de nuestro volumen, que es agua. En lo que estuvieron despistados la mayoría de los fisiólogos fue en no darse cuenta que ese agua, en todos los vertebrados, es de mar, algo que comprobó científicamente René Quinton en 1904, pero que siguen ignorando el 99% de los biólogos, médicos, sanitaristas y sus primos.

En algunos libros de nutrición se comenta el tema de la espirulina y otras algas de más tamaño, señalando que por contener clorofila es que son antioxidantes alcalinizantes. Motivo por el que se recomiendan encarecidamente. Cosa que es positiva. Lo que no se comenta es que los mayores consumidores de agua de mar son las algas. Y que en esa agua están los nutrientes y la alcalinidad que estimulan la producción de las defensas, en la forma de antioxidantes, que tienen la capacidad de inactivar los radicales libres.

Relajamiento marino

Por si fuera poco, los peces viven “meciéndose” relajadamente acariciados por el vaivén de las olas que mantienen a los cardúmenes en constante movimiento. Y sólo se estresan positivamente, cuando van en busca de comida, o huyen de un depredador. En cambio, los humanos nos estresamos constante y negativamente e innecesariamente, por razones estúpidas, como consecuencia de lo que pensamos que, casi siempre, contiene una carga negativa acumulativa que termina por estallar. Los pensamientos negativos causan el estrés que, a su vez, origina las descargas de adrenalina y catecolaminas que se convierten en otra de las causas de la acidez de nuestro medio interno que, por si fuera poco, se agrava si, además, nuestra alimentación es también ácida. Todo lo cual, a corto o mediano plazo, desencadena las epidemias contemporáneas de moda que sufrimos, o sufriremos, si no le ponemos remedio a nuestros males con las propuestas gratuitas que recomiendo.

Los microbios y parásitos, que son nuestros inofensivos compañeros de viaje por el planeta Tierra, se activan cuando maltratamos nuestro medio interno acidificándolo. Por lo tanto, la actividad microbiana negativa es la consecuencia, y no la causa de nuestras enfermedades, algo que la mayoría de los científicos y promotores de salud no tienen en cuenta. Cuando alteramos el pH del medio interno, que es el agua que ocupa el 70% del volumen de nuestro cuerpo, vienen las enfermedades, todas ácidas, y consecuencia del rompimiento del equilibrio homeostásico, donde el pH, la temperatura, los minerales y el agua de mar son los protagonistas. Por lo tanto, si nosotros imitamos a los peces estaremos sanos.

Si los peces no necesitan de un sistema inmunológico, ni de la medula ósea de los huesos largos porque no los tienen, para producir las defensas representadas por los glóbulos blancos, ¿será porque no los necesitan?. Por el contrario, los peces que viven en las acuiculturas, por culpa de la falta de libertad y con una alimentación artificial, se enferman y hasta los tienen que vacunar, como a los humanos, para justificar las atenciones que les tenemos, después de haberles coartado la satisfacción de sus instintos, especialmente el de libertad.

En la Ganadería Ecológica se imita a los peces de alta mar que no están bajo la influencia de los científicos. A los peces y mamíferos marinos nadie les vacuna, ni les da tóxicos tales como: parasiticidas, antibióticos, hormonas, tranquilizantes y similares. Nunca la Naturaleza necesitó de médicos, ni de farmacias para sobrevivir. Los cerdos, gallinas y conejos ecológicos, por ejemplo, viven libres y felices, como los peces. A ellos tampoco los vacunan ni les dan fármacos y se alimentan con lo que encuentran en su ambiente, o con piensos orgánicos. La Naturaleza ya resolvió, desde sus comienzos, todo lo que la biotecnología anda buscando en el genoma. Los científicos y los sanitaristas, como buenos aprendices de brujo, se olvidaron que, gracias al ADN, tanto éste como nosotros somos autorreparables y no por milagro.

Está aceptado universalmente que la primera célula salió del mar. Un mar que ocupa el 70% de nuestra Tierra. Símil que se “clona” en nuestro organismo que, también, está constituido en un



70% por agua de mar. Cien trillones de células conforman a un ser humano. Células que tienen los mismos componentes que cualquiera de los seres vivos (humanos, animales y vegetales) que ocupamos la Tierra y que conservan en su intimidad la misma calidad de agua de mar isotónica, con todos los 118 minerales de la Tabla Periódica descubiertos y por descubrir, más la información del ADN acompañada de las organelas que integran la estructura celular, capaz de poner en funcionamiento la vida. Repito: “la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida” (Quinton, 1904).

Salud marina
Los 3 ejes en qué se basa el poder preventivo-curativo del agua de mar son:

a) recarga hidro-electrolítica
b) reequilibrio de la función enzimática
c) regeneración celular consiguiente

Los Laboratorios Quinton han añadido un 4º eje, la homeopatía. No hay una sola terapia, tradicional u oficial del status médico, o medicina alternativo-naturistica, incluida la homeopatía, que no busque estos objetivos que, cuando están equilibrados y funcionando (homeostasis) rigen la salud y que si los desequilibramos desencadenan las enfermedades. Mecanismo fisiológico, el de la homeostasis, que se basa en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger regido por el equilibrio electrolítico entre la célula y su medio ambiente, que es agua de mar isotónica casi en saturación y que, automáticamente, controla el pH (acidez-alcalinidad) y la temperatura (to) del organismo, como ya se ha dicho. Cualquier substancia extraña al organismo puede desequilibrarlo, incluidos los medicamentos. Posteriormente ampliaremos el tema de los 3 ejes y la homeostasis.

Los homeópatas tanto de humanos, como de animales, no terminan de digerir que el agua de mar es el tratamiento homeopático por excelencia, tanto para prevenir las enfermedades como para curarlas. En los océanos la dinamización –golpecitos que se dan a los envases homeopáticos en los laboratorios– de los nutrientes marinos se hace automáticamente. Además, los elementos naturales que se encuentran en la sopa marina –dinamizados naturalmente en el mar– son orgánicos, biodisponibles y con todo el potencial alcalino para satisfacer las necesidades imprescindibles de un organismo.

Alimentar no es nutrir
Las personas de 40 años que hayan decidido preservar su salud y llegar a mayores en las mejores condiciones tienen que someterse, necesariamente, a un estilo de vida que se rija por los principios que hemos enumerado varias veces con anterioridad y que, en esta parte del libro, voy a especificar lo más concretamente posible.

La obesidad y el sobrepeso, son los factores más comunes que llevan a la baja de la forma física de los cuarentones. No es lo mismo alimentarse que nutrirse. Nos alimentamos con comida, pero ésta no siempre tiene todos los nutrientes que el organismo necesita. Y el organismo está constituido por 100 trillones de células, cada una de las cuales requiere de una cantidad mínima de nutrientes, en la forma orgánica, para poder cumplir con las altas funciones que se le han encomendado, no importando si esas células están en los músculos, en los huesos, en el cerebro, en la sangre, o en el hígado. Todas las células, básicamente, se rigen por los mismo principios y luego se especializan de acuerdo a las funciones específicas que se les han encomendado. En USA, repetimos el 80% de la población tiene sobrepeso y el 60% padece de obesidad. Cifras que según la moda de la globalización alcanza a todos los países “desarrollado$$”.

Desnutrición: causa de todas las enfermedades
La deficiencia de minerales orgánicos es igual a: desnutrición. Por lo que la carencia de minerales orgánicos en un ser vivo es la causa de todas las enfermedades. Es muy conocido que si una persona está débil por falta de hierro, se le diagnostique como anémica. Contra lo que

se le recomendará el mineral hierro y una dieta a base de lentejas y frijoles o habichuelas que lo contienen. Los resultados son excelentes y la persona recupera su energía y vitalidad, ya que a todas sus células llega el oxígeno que obligatoriamente tiene que transportar el hierro contenido en los glóbulos rojos de la sangre. Lo que no es tan conocido es que por deficiencia de minerales similares al hierro, como el cobre, el selenio o el cinc, la persona disminuirá peligrosamente sus defensas, lo que le impedirá desarrollar su potencial de producir anticuerpos contra los agentes externos –microbios, químicos, radiaciones- que le puedan invadir convergiéndose, por lo tanto, en víctima propiciatoria de bacterias, virus, hongos, parásitos, y alimentos o fármacos tóxicos. Tampoco es muy bien conocido que tan fácil como se puede solucionar el problema de la anemia con lentejas o frijoles, lo es tener un sistema inmunológico fuerte y polivalente.

Destacamos que hasta una enfermedad degenerativa tan grave como las esclerosis múltiple se puede controlar y superar con la nutrición adecuada, tal como lo explican en su libro "The Gold Coast Cure", el Dr. Andrew Larson y su esposa Ivy, ésta curada gracias a la nutrición y el concepto holístico del tratamiento y la prevención de las enfermedades que ignoran la gran mayoría de los médicos de todo el mundo.

Hambres: celular y estomacal

Cuando las células, una a una, no reciben los nutrientes imprescindibles, porque los alimentos no los contienen, se dispara la alarma del hambre en el hipotálamo. La falta de nutrientes en la comida conduce a la misma desnutrición que padecen los famélicos del tercer mundo y los mal nutridos obesos del primer mundo. El hambre celular y el hambre en "la boca del estómago" es la misma que causa la necesidad imperiosa de comer.

Si una persona se come una hamburguesa con sus acompañantes, durante su digestión se van "troceando" en pedacitos cada vez más pequeños, hasta que sus partículas se convierten en moléculas invisibles e infinitamente pequeñas. Moléculas que irán a parar a cada una de los cien trillones de células que integran a un humano. Los componentes de los alimentos necesitan contener, también, minerales y vitaminas –micronutrientes responsables, como catalizadores que son, de que los macronutrientes (carne, grasa, hidratos de carbono) nutran integralmente a cada una de las células del cuerpo. Cuando la alimentación no está balanceada, y no es lo suficientemente alcalina por carecer de micronutrientes, la nutrición celular será deficiente y será el motivo por el cual se disparará el mecanismo del hambre, para reclamar esos micronutrientes ausentes en las comidas chatarra.

La persona, por más cantidad de chatarra que coma, volverá a tener hambre, seguirá insatisfecha comiendo y, hambrienta todo el tiempo, se convertirá en obesa(a).

Mientras las personas no se nutran integralmente con minerales orgánicos, biodisponibles y alcalinos, su salud estará en peligro. Su organismo se acidificará y la enfermedad aparecerá en diferentes formas. Por eso casi todo el mundo está enfermo y se automedica. Se acepta tácitamente. La primera acción del organismo es buscar al bombero principal, el Ca+, para apagar el fuego de la acidez orgánica. Calcio que lo buscará donde sea y, por fin, lo encontrará en los huesos. La hormona calcitonina, ordenada por el hipotálamo, le dará la orden al hueso para que libere Ca+, que la hormona paratiroidea transportará, a través de la sangre, en la cantidad suficiente como para que, en la mayoría de los casos, se dispare el tan temido "efecto secundario" de la osteoporosis. Osteoporosis que es el síntoma más fehaciente de la desnutrición, fuente de todas las enfermedades. La desnutrición causada por la acidez desencadena la rebeldía de los microbios que, ante los cambios de las reglas del juego por parte del organismo, se activan y convierten en patógenos, pero no como causa de la enfermedad, sino como consecuencia de los cambios del pH , o de la tº, en el medio interno.

Acidez estomacal, hambre y sed celular

Y el hambre tiene otra alarma en el estómago: la acidez o hiperclorhidria. El estómago fabrica ácido clorhídrico para continuar la digestión que comenzó en la cavidad bucal con la masticación

y la salivación de los alimentos. Cada cierto tiempo la concentración y aumento de los ácidos en el estómago determinan la secreción de una hormona, denominada grelina, que le transmite la sensación de hambre al hipotálamo. El estómago le dice a su propietario si no me "echas comida" te hago una úlcera; y si no se le suministra algún alimento, la acidez estomacal puede llegar a perforar la pared estomacal y hasta, con el tiempo si se repite la acción, desencadenar un cáncer de estómago. Por lo tanto, lo procedente es complacer racionalmente a la cavidad estomacal.

Hay que destacar que el estómago es una cavidad virtual con la consiguiente capacidad de ser elástica, por lo que podemos llenarla o dilatarla a voluntad. Motivo por el cual, quien no la sepa controlar será víctima del hambre y de su consiguiente obesidad. Y luego veremos porqué. Quien no controle su ingesta con una "auto-cirugía holística", será candidato a ser "gordo", si no tiene las posibilidades económicas para hacerse una cirugía bariátrica. Hay excepciones. Por lo tanto, independientemente de una larga consideración de reacciones bioquímico-fisiológicas, lo fundamental es saber concretamente donde están la raíces del hambre que son las que originan, por desnutrición, la obesidad y con ella el colesterol alto, la arterioesclerosis, el infarto, las embolias cerebrales, la diabetes y, en general, las enfermedades degenerativas.

"Llenarse la barriga" con alimentos no significa que la persona se nutra. Por lo que la célula no recibe los nutrientes que necesita y sigue gritando que tiene hambre. Si, además, la persona desconoce lo que es la masticación y la satisfacción de la papilas gustativas, seguirá comiendo chatarra que le mantendrá desnutrida y con hambre. Más hambre, más comida desnutrida y más "engorde".

Todo lo cual es la consecuencia de algo que no enseñan, ni se aprende, en las escuelas y universidades.

En el libro "You on a Diet", de Michel F. Roizen, <www.realage.com>, hay una interesante y jocosa explicación del hambre y sus factores hormonales con un "yin-yan" muy gráfico a base de comiquitas de gran creatividad. Con un excelente sentido de la divulgación científica nos dice como la hormona grelina nos impulsa y da la orden de "vamos a comer", mientras la antagonista leptina nos da la sensación plenitud o hartura en el etómago ordenándonos parar de comer . Aunque Roizen hace alardes de jocosidad en sus explicaciones no se ha dado cuenta de que, desde el punto de vista holístico, el hambre celular es fundamental. **Lo que le pasa** a una célula, lo saben el resto de los 100 trillones de colegas celulares. Para entenderlo hay que imaginar que en un organismo la conexión de todas las células es tal que se asemeja a la conexión Intima de lo que sucede cuando en un estanque circular tiramos una piedrita en su centro, y todas las moléculas de agua que lo integran se "enteran" conmocionándose concéntricamente. **Nuestro cuerpo es una cámara de resonancia**. Además, según los científicos la hormona leptina la producen las células grasas para anunciarle al cerebro que ya tenemos suficiente comida y no queremos más grasa; no cabe más "celulitis" en este cuerpo; pero, parece que hay como un suicidio colectivo por asfixia grasa y la orden no se cumple; el hambre impera.

Definitivamente, **la plenitud** racional del estómago y su sensación de satisfacción, es la orden para dejar de comer. Es una cuestión física. La cantidad de comida que da la orden de plenitud y de suprimir la ingesta de comida, es subjetiva y la determina cada quien de acuerdo con su capacidad de moldear holísticamente el volumen que es capaz de soportar nuestro estómago para mantenernos racionalmente nutridos. No ser racionales, por desconocimiento de los mecanismos del hambre celular, conduce a la obesidad. La educación sobre el tema del hambre es imprescindible que se difunda en las escuelas y en las universidades.

Los medios de comunicación repican lo que les envían los científicos nutricionistas y éstos, lamentablemente, han demostrado que ignoran lo más fundamental de la nutrición.

Es bueno recordar que la sed tiene sus mecanismos de manifestación, como una señal de deshidratación de un organismo. Mucho antes de la sed en la boca – "la garganta seca"– existe

la deshidratación intracelular, la extracelular y la sanguínea. De nuestro 70% de agua corporal el 66% es intracelular, el 26% extracelular y el 8% sanguínea. Por lo tanto, existe una sed celular, imperceptible, anterior a la de la "sensación de sed" que experimentamos conscientemente. De ahí la necesidad de hidratarnos aún sin tener la sensación de sed. La necesidad de agua – uno de los alimentos más importantes– (sin agua no hay vida) en la intimidad celular despierta la sensación de sed celular en la bomba que conforman el ATP (ácido adenosin trifosfórico) de la mitocondria que, al mismo tiempo, junto con el potasio (K+), y el sodio (Na+) conforman la estructra fundamental de la "bomba acuática".

Aprendiendo a masticar

Cuando se observa comer a un obeso, generalmente, se aprecia que lo hace a toda velocidad, come muy deprisa, como si se le fuese a acabar la comida o se lafuesen a robar. Come con ansiedad. Traga, como un can, en vez de masticar y comenzar la digestión de los alimentos en la boca.

Se olvida que en la boca tenemos las papilas gustativas que son las que detectan los sabores. Las que nos participan si la comida es salada, sosa, dulce, picante, ácida, o agria. Estas papilas tienen la función de avisar al cerebro de que están, o no,satisfechas. Si la comida atraviesa a toda velocidad la cavidad bucal, porque en vez de masticar, se tragan los bocados, las papilas no estarán satisfechas y pedirán más comida para cumplir con su misión "degustativa". En cambio, si se mastica despacio, les daremos a las papilas la oportunidad de estar satisfechas, de cumplir con sus función y dirán no me manden más comida. Gandhi decía que las comidas sólidas se deberían de beber y las líquidas masticar. En la medida en que se come más despacio, no solo se satisfacen a las papilas, que no reclamarán tanta comida, sino que los jugos gástricos dejarán de producirse y, en consecuencia, el deseo de más comida cesará. Comer despacio es la clave para comer menos.

Estómagos grandes y pequeños, cavidades virtuales

La dependencia que tenemos del sistema sanitario, para que nos arreglen cualquier problemita de salud con "una pildorita mágica", el "magic bullit" de los americanos, eso no existe. Existe la propuesta de salud seria y responsable para la que la medicina del siglo XXI no está preparada. La pildorita mágica se ha convertido en una "cirugía" que promueven, irresponsablemente, ciertos sanitaristas y algunos medios de difusión. Hay otra dieta, "la dieta de la vaca", en la que a la persona se le recomienda beber muchos vasos de agua y sobre todo antes de sentarse a la mesa, como si la cavidad virtual estomacal de los humanos tuviese cuatro estómagos como las vacas. En ambos casos se ha olvidado que el estómago, al igual que el útero o la vejiga urinaria, son cavidades virtuales, es decir, capaces de dilatarse y albergar contenidos que pueden ser varias veces superiores a la capacidad en reposo de esos órganos. Por ejemplo, el útero que tiene un diámetro mínimo, similar al de un lapicero, si no está en gestación, puede albergar a un niño de hasta cinco kilos o más. Y hay casos de trillizos y quintillizos que superan fácilmente esa cifra. El estómago tiene la misma capacidad que un útero para dilatarse. Si al estómago lo llenamos de agua, que es un alimento que no engorda porque no tiene calorías, antes de las comidas, le estaremos mandando el mensaje de que cuando reciba comida, que sí tiene calorías, no deje de comer hasta que su capacidad virtual, casi incalculable, le comuniqué a su propietario que se "siente" lleno. Con lo que estaremos promoviendo un estómago cada vez más grande que tardará en llenarse y sentirse a plenitud, y provocando el reflejo del estómago de vaca, un rumiante que puede comer todo el día, almacenar sus alimentos en el estómago –cuatro compartimentos- para regurgitarlos y rumiarlos para digerirlos durante el reposo. Cuando una cavidad virtual como el estómago se puede dilatar tan fácilmente, la dieta de los vasos de agua para llenar el estómago y así comer menos, es un falacia. El estómago no se acostumbrará a vivir semillero, ni vacío y, en consecuencia, reclamará ser llenado y en grandes cantidades, como una vaca. La operación del estómago para reducir su tamaño, es la misma falacia. Al comienzo funciona, pero como la persona sigue teniendo el mismo hambre, poco a poco reeduca al "nuevo estómago" para que se vaya ampliando. Y el tamaño del estómago volverá, a corto plazo, a ser el de antes, con lo que su propietario seguirá sufriendo su frustración de ser gordo. Nunca esa persona tendrá un estómago pequeño, que se sature racionalmente, sin un



cambio de estilo de vida. Solamente con una asistencia integral, podrá conseguir un cambio de estilo de vida que le lleve a controlar el apetito, e imponer la autodisciplina del ejercicio a través de las técnicas de relajación. La ignorancia sobre estos temas es la causa del 95% de las enfermedades.

El fin que persigue la operación del estómago es reducir la capacidad gástrica, y que el estómago se “quede pequeño”, para que cuando la persona operada comience a comer, se sienta “llena” y no pueda seguir “metiendo” comida, aunque ganas no le faltarán. El hambre será la misma antes que después de operarse, si no se nutre a la persona orgánica y alcalinamente. Y como el estómago es una cavidad virtual. Poco a poco, se volverá a agrandar y a tener la misma capacidad de recepción voluminosa de los alimentos que antes de la cirugía. La persona seguirá frustrada. Un cambio de estilo de vida es lo que necesita el obeso.

Fracaso de las dietas masoquistas
Las dietas son un fracaso. La mayoría de la gente busca lo fácil y se deja llevar por la publicidad. La más grande falacia de la nutrición son las dietas. Si las dietas funcionasen no existiría la epidemia de obesos que padecemos. El diario madrileño El Mundo del 27 de Julio del 2007 publicó una nota, firmada por Beatriz Roselló, donde señalaba que: “ Los investigadores de la Universidad Johns Hopkins (Baltimore, EEUU) han realizado un estudio que muestra que en el año 2015, si se mantiene la tendencia actual, ser gordo será lo habitual en Estados Unidos... Los trabajos analizados en el estudio, que ha sido publicado en la revista ‘Epidemiologic Reviews’, utilizaron como indicador de sobrepeso el índice de masa corporal (IMC); Las conclusiones del estudio muestran que los niveles de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños estadounidenses, se han duplicado desde 1970 y que esta tendencia va en aumento”.

Las dietas obedecen a un subconsciente irresponsable y masoquista que nos lleva a la irracionalidad motorizada por los obsesión de buscar lo fácil. Que otro decida por nosotros en materia de nuestra salud, es una irresponsabilidad de nuestra parte y la base de un sistema sanitario diseñado más para cuidar de la enfermedad que de la salud y su conservación previniendo las enfermedades. Someterse a una dieta de moda sin informarse, es un acto de masoquismo que nos lleva a hacer algo que es muy difícil y complicado, por lo menos, para el 60% de la población obesa del planeta.

No es necesario vivir martirizados y pendientes de la báscula de la cocina que nos pesa y mide la cantidad de calorías y colesterol que ingerimos. Ni es imprescindible seguir recetarios, ni las fórmulas que aparecen en letra casi ininteligible al costado de los productos que compramos en los supermercados, ya que todos son “más de los mismo”. Para lo único que sirven estas “tiras cómicas” que casi nadie entiende (p.ej: colesterol... 0; azúcar... 0; grasas... 0) es para presumir en nuestras tertulias dando clases de dietética cuyo contenido, inexorablemente, han sido y son un fracaso. Los resultados, una vez más lo repito, lo demuestran. Ya no habría gordos si existiese una dieta racional. A la gente hay que contarle la película honestamente y como es. No inventar artilugios que no tienen claros ni los que las proponen, comenzando por los ministerios de sanidad de los países desarrollados de todo el mundo.

Motivo por el cual en este libro pasamos de dar recetas culinarias obsoletas, que se repiten en un fracaso detrás de otro. Aquí ofrecemos los fundamentos de lo que verdaderamente funciona, la ASITENCIA INTEGRAL que propongo y que no es ningún descubrimiento, sino la aplicación del sentido común a los hechos comprobados, con una guía de cómo alimentarse, hacer ejercicio y relajarse. El que no se informe y aprenda a cuidarse estará, irremediablemente perdido en una montaña de grasa y enfermedades.

Es obvio que muchas personas tienden a justificar sus debilidades y dicen cosas como “a mí me engorda hasta el agua y el aire que respiro”, tal como preconizaba mi madre o, “es que los nervios que tengo son los que me engordan, son los nervios...”. Sobre las dietas se habla y escribe a diario en los medios de comunicación y en las tertulias diarias es casi el comentario obligado.



La falacia de la dietas lleva a los obesos a vivir permanentemente en el “ascensor” del sube y baja de peso y en la angustia de probar la próxima dieta que se ponga de moda. Las dietas son toda una industria, como la de las vestimentas. A la semana, ya no sirven para nada, o al día siguiente.- un famoso(a), o un locutor de TV, no se pone dos veces la misma ropa.

Definitivamente las dietas no sirven y lo que sirve es un estilo de vida disciplinado. El hambre es la consecuencia de la desnutrición. “Coma sano y balanceado, haga ejercicio y usted tranquilo” es la fórmula de los más atrevidos sanitaristas. Que no sirve para nada mientras no se le explique a la gente que comer no es lo mismo que nutrirse y en qué consiste el hambre. Y mientras no se le suministre a la población la posibilidad de recibir una Asistencia Integral como la que propongo en este libro que es cuestión de sentido común y no de que yo me considere un iluminado, ni el predicador que pontifica porque se cree poseedor de la verdad. A todos la verdad nos queda muy lejos, y es muy difícil alcanzarla. Por eso es que en mis seminarios, cuando sale alguien a preguntar para confundir, sutilmente “reto” a la audiencia a que si hay algún médico o sanitarista en el auditorio capaz de contradecirme, que me corrija y me obligue a rectificar pública e inmediatamente. Hasta ahora, nunca salió alguien a cuestionar mi propuesta integral. Recibir baños de sol moderadamente, es imprescindible para la síntesis de la vitamina D, y sus beneficios, consecuentes, en el tejido óseo. En los países situados en regiones geográficas que tienen menor influencia del sol los procesos de raquitismo infantil y artritismo de los mayores son más frecuentes. Igualmente es importante tomar en cuenta la necesidad de vit.D en las madres gestantes. Es bueno recordar que cada tres meses los huesos se renuevan.

Hay productos de la dieta diaria tales como los aceites de pescado, el pescado y los huevos que contienen calcio en cantidades significantes.

Entre la anécdotas que me han sucedido en seminarios o conferencias, preguntando o cuando le preguntan a uno por ser el expositor, además del científico de la Universidad de Miami, el que, repito, dijo: “es sabido que el agua de mar produce insuficiencia renal, por lo que tapa los riñones y, además, que el que beba agua de mar se muere”, aunque el médico que lo dijo nunca había tratado a una sola persona que bebiese bebido agua de mar. He aquí otro galeno opinando sobre lo que no sabe:

Diarrea marina. Un médico-pediatra en un foro brasileño, por Internet, alertó a la audiencia sobre “el peligro de padecer de diarrea si se bebían unos vasos de agua de mar”. Al colega, que está dentro del grupo de los profesionales de la medicina que le preocupan mucho los de-fectos secundarios del agua de mar, pero que en lo absoluto no le da nada de importancia al peligro que representan la multitud de de-fectos secundarios de todas las medicinas que receta diariamente, le advertí que si la “dosis” de varios vasos se redujese a, por ejemplo, una taza de agua de mar al día, podría ser el mejor laxante orgánico o natural y gratuito para el 30% de la población femenina del mundo que está constipada, o estreñida, y que se la pasa tomando cáscara sagrada, o cosas peores y, además, metiéndose supositorios. Por supuesto, el colega también se quedó mudo. A la limpieza de colon, tratamiento imprescindible para comenzar cualquier cura naturista, me referiré posteriormente.

Alimentos ácidos y alcalinos

El pH (acidez-alcalinidad) es uno de los temas que más abandonado tienen los sanitaristas tradicionales, incluidos los nutricionistas que elaboran la famosa y globalizada Pirámide Alimenticia. No basta con decir que hay que comer más frutas, verduras y vegetales. Hay que explicarle a la gente, incluidos los padres, profesores y niños, qué son los alimentos alcalinos y qué significa el término alcalinidad en el organismo de una persona. Si “todas las enfermedades son ácidas y donde hay alcalinidad y oxígeno no pueden existir ni la enfermedad, ni el cáncer”, como lo demostró el Premio Nobel Otto Warbürg, ya sería hora que las autoridades sanitarias racionalicen y averigüen porqué la inmensa mayoría de los ciudadanos están gordos y enfermos. Sobre la Pirámide Alimenticia del status oficialista, la The Harvard School of Public Health, en colaboración con su máximo representante, el PhD Walter Willet, hicieron una crítica

contradictoria sobre la pirámide en el libro "Eat, Drink, and Be Healthy". Y es contradictoria, porque en su pg.146 dice textualmente: "More than half of your body weight is made up of a briny fluid that is much like the oceans that nurtured primordial life".

Los nutricionistas y sanitaristas, por ignorancia de los principios fundamentales de la fisiología descubiertos por Warbürg, aplican principios que consideran fundamentales cuando, en realidad, son contrarios a los más elementales principios de la nutrición orgánica. Estos profesionales recomiendan la leche y sus lácteos, que son ácidos, como fuentes fundamentales del calcio, Ca+, para niños de más de 4 años, adolescentes y viejos, especialmente para las damas menopáusicas. Pareciera que los médicos nunca se ha preguntado: ¿ de dónde sacan las vacas el calcio?. Vacas que solo comen vegetales y no beben leche. A las damas que padecen de osteoporosis, la mayoría de las veces ocasionada por la iatrogenia que, a su vez, fue "recetada" por esos mismos sanitaristas que ya se cansaron de administrarles hormonas que acabaron con la materia y densidad ósea de sus esqueletos (calcio), motivo por el cual sufrieron de fracturas de caderas, cuellos de fémur y vértebras.

Los sanitaristas y nutricionistas, por supuesto, no le dicen a la gente que lo más **importante e imprescindible para obtener y fijar una suficiente cantidad de calcio en los huesos, procedente d e una nutrición adecuada, es tomar SOL, por ser sus rayos ultravioleta** los que fijan o sintetizan, gratis, la vitamina D, sin la que el Ca+ y otros minerales (P) es imposible que se deposite en los huesos para que el esqueleto tenga una densidad ósea óptima que aguante el peso corporal y, además, sea la "despensa" que almacene calcio para cuando el organismo lo necesite en el proceso de mantener su medio interno alcalino y equilibrado (Sistema de Regulación de Base de Pischinger). El Ca+ cumple múltiples funciones en el organismo y es imprescindible para la conservación de una buena salud. Es uno de los protagonistas más importante ya que cuando falta contribuye a la comprobación de un hecho irrefutable: "todas las enfermedades son por desnutrición y todas son ácidas".

Por ello es que analizo un poco más extensamente los factores elementales de la salud, basados en lo que representan el pH o acidez-alcalinidad, el agua de mar, el SOL, la vitamina D, el calcio (Ca+) y otros minerales.

Ácida es una substancia capaz de liberar iones de hidrógeno (H+). Así, el ácido clorhídrico (HCl) en el agua (H2O) es capaz de descomponerse en cloro(Cl-) e hidrógeno (H+) .

Alcalina es una substancia capaz de liberar iones oxhidrilo (HO-).

La acidez de una solución depende del número de iones, o concentración de iones, de hidrógeno (H+) que la solución contenga en un volumen determinado.

La alcalinidad de una solución de la concentración de iones oxhidrilo (HO-) y de su constante de disociación.

En el agua pura (H2O) la cantidad de iones H+ y de iones (HO-) son iguales.

Alimentos alcalinos son casi todos los vegetales que contienen minerales. El pescado y los mariscos, en general, son alcalinos, ya que en su origen viven en un medio ambiente alcalino, el agua de mar, o la dulce que también, si no ha sufrido la polución, es alcalina. Es conocida la propiedad alcalina de la clorofila con la que se preparan jugos y soluciones alcalinizantes, muy bien conocidas en el ambiente del naturismo. El verde de los vegetales se debe a la clorofila que en la sabia equivale a la hemoglobina de la sangre. La hemoglobina está constituida por moléculas de carbono, hidrógeno, oxígeno, y nitrógeno alrededor de un átomo de hierro. Y clorofila contiene las mismas moléculas – C,H,O2,N– pero alrededor de un átomo de magnesio. La clorofila ayuda a distribuir el oxígeno en el organismo y en las plantas. Igual que lo hace el hierro de la hemoglobina – oxihemoglobina. Y, una vez más recordamos a Warbúrg: "donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad, ni cáncer", y "todas las enfermedades son



ácidas". Es bueno destacar que la fibra de los vegetales ayuda a absorber los ácidos en el tracto digestivo. Igualmente los germinados –alfalfa– son alcalinizantes por su contenido alto en clorofila. Todas las plantas verdes contienen clorofila.

Alimentos ácidos son todos los "blancos", leche, azúcar, harina, pastas, arroz, y similares, o los productos elaborados con ellos, como los helados y las tortas o pasteles, quesos y caramelos. Sin olvidar todas las bebidas gaseosas, tan de moda y entre las carnes la roja es la más ácida.

Corales marinos acidificados por culpa de humanos ácidos
A nivel mundial el tema de moda es el calentamiento del planeta. En Europa los "greenpeace" y en América los científicos de la Oceanografía, están de acuerdo con Al Gore y su combo en que el planeta, además de calentarse, se está acidificando. La doctora Montserrat Gatell en el diario El Periódico de Barcelona, España, denunciaba cómo los santuarios coralinos de Florida están sufriendo la acidificación del agua del mar por culpa del CO2 que estamos acumulando en la atmósfera y que el agua de mar también se encarga de disolverlo y desactivarlo. Problema, el de los corales, que se presenta de la misma manera en otros mares, especialmente, en el mar Mediterráneo.

Los ecosistemas marinos tienen un comportamiento "fisiológico-homeostásico" muy similar al de los humanos. En el ambiente marino el agua de mar es alcalina con un pH de 8.4, como hemos repetido varias veces. Por culpa del CO2 de la atmósfera que el agua de mar se ve obligada a descontaminar, ese pH 8.4, ha bajado a 8.2, como lo han demostrado los doctores Frank Millero y Héctor Bustos-Serrano en su] investigaciones en la Universidad de Miami –RSMAS. Es por ello que la doctora Frias alerta de los daños y las lesiones que esa tendencia hacia la acidez provoca en los corales cuya estructura está, básicamente, compuesta de calcio. Calcio coralino que el mar utiliza para contrarrestar la acidez que ocasiona el CO2 que nosotros lanzamos a la atmósfera, con lo que al desequilibrarse el pH de los corales, éstos enferman. –(Esta sería la versión oficial, nosotros podríamos ofrecer otra)–. Según la versión oficial sucede en los corales, exactamente, lo mismo que pasa en los humanos cuando en el "Sistema de Regulación de Base Celular" (Pischinger) se rompe la homeostasis equilibrada entre un pH 7.37 y otro pH 7.47. Desequilibrio que desencadena las enfermedades del "homo sapiens", especialmente la osteoporosis, ésta víctima del robo del calcio de los huesos que el organismo ejecuta para utilizarlo como apaga-fuegos de la acidez del medio interno que arde en sus entrañas. Ya lo había dicho el Premio Nobel Otto Warbürg "todas las enfermedades son ácidas". De manera similar, en el mar la tendencia a la acidez sería la causa de las enfermedades y destrucción de los corales. Seres vivos como los humanos.

Mantener la alcalinidad del agua de mar para los habitantes oceánicos, es tan importante como para los vertebrados –incluidos los humanos– tener constante su alcalinidad en el medio interno. Medio interno, repetimos, que constituye el agua de mar isotónica que ocupa del 70% del volumen de un organismo. Por supuesto, en los humanos el "Sistema de Regulación de Base" de Alfred Pischinger, se encarga automáticamente de mantener constantes la homeostasis, la temperatura y el pH. El agua de mar, para controlar el ecosistema marino se maneja en "forma similar".

Otra moda que se ha impuesto en los medios naturistas es promover la ingesta del calcio coralino de la isla japonesa de Okinawa, al que consideran como el más "puro" y orgánico de la naturaleza. Estos "conservacionistas" hacen la "salvedad" de que ese calcio procede de los esqueletos de los corales y no de los corales vivos. Norma que demuestra cómo los colegas naturistas ignoran que las algas y los corales son los mayores consumidores de agua de mar que, real y verdaderamente, es la que en forma orgánica y biodisponible para todos los "sistemas de vida" posibles del planeta, contiene el auténtico y más puro calcio que conforma las diferentes combinaciones de las que se benefician los reinos animal, vegetal y mineral. No sería lo más recomendable y económico importar calcio de Okinawa, cuando ese mismo calcio el lector lo puede obtener gratis en el agua de mar de la playa, o en el pedazo de costa de la esquina marina que le quede más cerca de su casa.



Cuando los humanos desequilibramos nuestro medio interno acidificándolo, lo pagamos con las enfermedades. El agua de mar tiene inmensos recursos, muchos más que los "humanos", y puede que en este combate ambiente–hombre los huéspedes marinos sufran algunas bajas. Pero, inexorablemente nunca los océanos perderán una guerra que los científicos le han declarado a través de una industrialización y unas tecnologías absurdas y equivocadas. Estamos siendo víctimas de nuestras propias trampas científicas. Ante tanta estupidez, el Principio de Le Chatelier puede resolver la situación en cualquier momento y de un sólo plumazo.

Osteoporosis, SOL y depresión
Repito algo de lo escrito anteriormente: "al ciudadano que "tome sol" le amenazan con una multa mortal. Nada menos que con la "multa sanitario-mental" del cáncer de piel y sus metástasis. El sol es fundamental para la síntesis de la Vit.D y ésta, a su vez, es imprescindible en el intestino delgado para que se produzca la absorción del calcio y otros minerales ". Permaneciendo "a la sombra", o privados del sol, lo que cultivamos es la osteoporosis, el artritismo y la desnutrición, ésta llave de todas las enfermedades degenerativas como el Alzheimer, el Parkinson, el SIDA y hasta la depresión. Todo lo cual, rabiando de dolores, acorta el camino a la vejez y la muerte. El diario madrileño El Mundo del 06-05-07 titulaba: "Los expertos advierten de que las cremas solares NO dan protección suficiente" y añadía el matutino:

"Mejor pálido que con un cáncer de piel. Ante el buen tiempo que llega al hemisferio norte, los expertos son tajantes en sus advertencias: no basta con usar cremas contra el sol, por muy alto factor que tengan. Lo más seguro es taparse o estar a la sombra". Y acreditaba la noticia a los especialistas de la Clínica de Dermatología del Hospital Triemli, de Zúrich, Suiza. Su trabajo fue publicado, nada menos, que por la revista The Lancet. Mi pregunta es ¿ a quién quieren perjudicar con esta noticia: a los que venden cremitas, o a los que si no toman sol, tendrán osteoporosis por deficiencia de la Vit-D imprescindible para la fijación del calcio?.

Si da lo mismo ponerse cremitas, que no, ya la mitad de los habitantes de España y parte de Europa que visitan las costas mediterráneas, deberían estar muertos por el cáncer de piel y sus metástasis. En mi país, España, todo los días que se puede – cuando hace "buen tiempo"- se va a la playa, o a cualquier ambiente al aire libre, para tomar sol hasta en invierno.

Melanoma y SOL. Según el diario madrileño de El Mundo del 14 de septiembre del 2007, en el Primer Encuentro Internacional de Centros de Melanoma, que ha reunido en Barcelona a 350 especialistas de 22 países se concluyó en que: " "La exposición al sol continúa siendo incorrecta", según Josep Malvehy, director de la Unidad de Melanoma del hospital Clínico de Barcelona. Se continúa pasando demasiadas horas bajo el sol, confiando demasiado en la crema solar y olvidando otras medidas de protección. De otra parte, según el Instituto Valenciano de Oncología que presento en el encuentro los resultados de un estudio en el que participaron 2.900 niños españoles, de los que el 90% utilizaron la crema solar con el resultado de que el 40% de esos niños sufrieron quemaduras. La fiebre genético atacó a los dermatólogos y se volvieron locos inventando un test para detectar posibles candidatos ala melanoma, del que han tenido el valor de decir estas barbaridades: " el protocolo para aplicar el test deberá ir acompañado de un consejo genético, es decir, el paciente y sus familiares deberán recibir el seguimiento de un equipo multidisciplinar, formado por un dermatólogo, un cirujano, un genetista, un inmunólogo, un oncólogo y un psicólogo que valore el impacto que puede suponer para el paciente recibir la información. Esta medida permitiría actuar con mayor eficacia sobre los melanomas hereditarios, que son el 10%. "Si tienes la mutación familiar, el riesgo de desarrollar melanoma es 1.000 veces mayor", explica Puig. "Si se diagnostica precozmente se cura en un 100% de los casos". Afortunadamente, el mismo día y en el mismo periódico (El Mundo) había otro titular que coincide con mi comentario:

"Es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino" , y continuaba: "Tras más de una década dirigiendo una de las principales revistas médicas del mundo, "The Bitrish Jornal of Medicine", BMJ, el doctor Richard Smith, en su último libro, critica duramente varios aspectos del



sector".

La Vit.D y el sol, racionalmente tomados, son imprescindibles para madurar y envejecer sanos, es decir, sin roturas de la cadera y el cuello del fémur, o lesiones articulares en la columna vertebral, las rodillas, los hombros, los dedos de las manos, éstas con sus meniscos, tendones, cartílagos, sinovias, o las consiguientes bursitis. Además, la vit.D permite que el intestino absorba el calcio y otros minerales sin los que las enzimas del ADN no pueden funcionar. Y si las enzimas no funcionan, enfermamos haciendo nuestra vida miserable. La vit.D es factor imprescindible en la alcalinización del medio interno y para permitir que el cinc, Zn –dedos, huellas "dactilares"–, imprescindible para la información del ADN, controle las mutaciones. Cuando hay carencia de oxígeno y no existe alcalinidad en un organismo, éste se convierte en candidato a enfermar y, lo que es peor, a padecer de cáncer.

Depresión.
Está comprobado que en el invierno, por la carencia de sol, se multiplican enfermedades tales como la neumonía, la gripe y la depresión. La prensa internacional ha registrado (febrero 2007) cómo los países nórdicos tienen uno de los registros de suicidios más altos del mundo durante el invierno, debido a la depresión, que relacionan con la carencia de la luz solar. El buen tiempo despierta la alegría y los deseos de vivir. La expresión (un día gris) describe el ambiente atmosférico, a la vez que califica el estado mental de una persona camino de la depresión, o ya deprimida. Y la depresión afecta desde la niñez a la ancianidad. Cada vez hay más suicidios entre los niños y adolescentes.

La necesidad de exponernos al sol y su contradictoria advertencia del "peligro mortal" que supone hacerlo sin una serie de medidas absurdas que recomiendan los "cosmetodermatólogos", es un "detalle" más que define la situación en la que se encuentra una parte del sistema sanitario. En el libro abundan "detalles" similares que minan la salud y conducen a una prematura y agónica vejez. Esta situación indeseable, lo he comprobado personalmente, se puede prevenir siguiendo las pautas del sentido común que recomiendo, y que son las que yo he seguido hasta cumplir feliz y saludablemente más de 78 años.

¿Por qué los viejos buscan el sol en las plazas y paseos públicos?. ¿ Por qué la gente invade las playas en "el buen tiempo" y los piases con sol y playas son los más frecuentados por los vacacionistas mientras el montañismo es menos apetecido?. ¿Has visto a muchos montañistas en traje de baño?. ¿Por qué será que el "buen tiempo" viene asociado con el "sol espléndido"?,

La importancia de los mecanismos de la influencia de la desnutrición en los procesos degenerativos tales como la osteoporosis, obesidad, diabetes, infartos, depresión, Alzheimer, Parkinson y otros, los discutido casi con veehemencia en cada página del libro, porque tienen una prevención tan simple y gratuita que la hace sabia.

Mitos, calcio (Ca+) y Sol
La ignorancia sobre el calcio (Ca+) es mayor de lo que los mismos sanitarias pudieran imaginar. La calcemia, o aumento del Ca+ en la sangre, es uno de los parámetros que analizan los médicos en las muestras de sangre y que a muchos, erróneamente, les hace creer que las personas tienen demasiado Ca+ en el organismo, por lo que les recomiendan que disminuyan sus dosis utilizadas como tratamiento contra la osteoporosis. Además los sanitaristas, innecesariamente, alarman a los pacientes pronosticando que ese exceso de Ca+ puede convertirlos en candidatos a padecer de cálculos en su sistema urinario. Es posible que para el lector no familiarizado con los temas de las ciencias biológicas le parezcan un poco áridos los párrafos que siguen, pero necesito referirme a ciertos aspectos divulgativos que soporten mi posición sobre la salud, ya que he comprobado como muchos sanitaristas no le prestan atención a temas fundamentales de la
prevención que, posiblemente, han olvidado o nunca agredieron. Otros, bastantes, practican la manía de "lo que yo no sé, no existe".

La presencia de más Ca+ en la sangre es la consecuencia de lo contrario al aumento del mineral en el suero sanguíneo. Es la consecuencia de una deficiencia de Ca+ porque el organismo está carente del mismo, debido a que la acidez de todo el organismo, por culpa de la mala alimentación (desnutrición) y las descargas del estrés, le roba a los huesos su Ca+ para apagar el fuego de la acidez. Lo que origina una descalcificación de los huesos que conduce a la osteoporosis. El Ca+ de los huesos, cual bombero en emergencia, viaja a toda velocidad por la sangre camino a la primera línea de fuego del frente donde se combaten las llamas de la acidez. El Ca+ y otros minerales son los bomberos apagafuegos de la acidez en el Sistema de Regulación de Pischinger de cada una de los 100 trillones de células que componen nuestro organismo. Para neutralizar una 1 parte de acidez –valga el simil– hacen falta 20 partes de alcalinidad que se obtiene robando calcio a los huesos. Además, los riñones, para neutralizar el nitrogeno de las proteínas ingeridas con la alimentación, también le roban calcio a los huesos. La osteoporosis, a su vez y colateralmente, se hace presente como una consecuencia de la falta de sol y vit.D que impiden la absorción del calcio de la dieta en el intestino delgado y que, a su vez, muchas veces no contiene suficiente Ca+, ni otros minerales que son imprescindibles para la absorción de éste como los son, por ejemplo, el magnesio el boro y el fluor en los dientes. La hipercalcemia, o aumento de calcio en la sangre, es la consecuencia de los contrario que se certifica en las analíticas, es por falta de Ca+, no por exceso de Ca+ en los huesos o en otra parte del organismo. Las células de los órganos, por culpa de la acidez, reclaman desesperadamente el Ca+ que los huesos tienen y que, a su vez repito, es imprescindible para soportar el peso del cuerpo y el libre movimiento de las articulaciones. La carencia de Ca+ en las coyunturas articulares es el comienzo de la osteoporosis, ya que al iniciarse la destrucción de los huesos, los cartílagos articulares, las vainas sinoviales, las cápsulas articulares, las sinovias, los meniscos y los ligamentos y tendones que tan sutil e íntimamente se insertan en los perímetros articulares, desencadenan, prácticamente, el “marchitamiento” o desgaste de las coyunturas con inflamaciones o abultamientos que llevan a sus propietarios a la cojera en frío y hasta la silla de ruedas, que puede terminar su trayecto en la muerte rabiando de dolor, después de pasar por el salón de terapias intensivas. Tragedia que se podría evitar gratis en el 95% de los casos.

El Ca+ también se moviliza de los huesos a las articulaciones cuando en éstas hay algún problema, para depositarse en las coyunturas y producir dolor. La pituitaria o hipófisis instruye a la glándula paratiroides para que la calcitonina entre en funciones y libere el Ca+ de los huesos que pasa a la sangre. La calcitonina, en los casos de falta de Ca+, o hipocalcemia, construye depósitos de Ca+ en las articulaciones para producir, repito, dolor con la finalidad de que las articulaciones no se muevan y, así, se eviten las fracturas, especialmente de la cadera, hombro, cuello del fémur, tibia, húmero y radio.

El ejemplo más conocido es el de las “calcificaciones” que aparecen en la articulación del hombro, conocida con el nombre de bursitis. Los depósitos de Ca+, o calcificaciones articulares, muchas veces despistan a ciertos sanitaristas, no muy duchos en la materia, que los interpretan como exceso de Ca+ en el organismo y ordenan que se baje la ingesta del mismo, con lo que, una vez más, provocan lo que pretendían curar: las fracturas. Y todo porque los dogmas y paradigmas científicos, que tantas veces nos metieron y meten en la cabeza, llevan a creer firmemente que el SOL es nuestro enemigo y causante del cáncer de piel y de sus malignas metástasis.

Resumiendo: la calcitonina y la paratiroides, la Vit.D, el Ca+ y el SOL son las asignaturas pendientes de la Salud Pública en casi todo el mundo. La vit.D sintetizada gracias al astro SOL, le permite al organismo acumular calcio en los huesos. El calcio tiene varias funciones en el organismo, una es construir los huesos, base fundamental de la estructura del cuerpo; y la otra es la de apagafuegos, dada su capacidad de alcalinizar el medio interno.

SOL >>> Vit.D >>> Hipófisis >>> Paratiroidea >>> Calcitonina >>> Prevención

Calcitonina >>> Depósitos Ca+ >>> Dolor >>> Previene fracturas



Hipercalcemia falsa >>> Hipocalcemia real >>> enferma OSTEOPOROSIS

Al astro rey y a las radiaciones ultravioleta, se les da la categoría de los villanos de la película por culpa de la propaganda de las cremas y potingues anti-sol. Los detractores del sol no se dan cuenta de que sin el sol no habría vida, y que sin sus radiaciones ultravioleta, la vit. D no se sintetizaría en el organismo, y no facilitaría la absorción del calcio, así como la de otros minerales.

La Guerra contra el sol y la producción de vitamina D llegó a tal punto que se dijo que una dosis de más de 400 UI diarias, podría intoxicar a una persona. En septiembre del 2007 la revista JAMA de USA recomienda hasta 1.200 UI. Cuando se ha demostrado que en un buen día de sol, la remanencia de exposición al sol por 12 horas –no recomendada–, lleva a la absorción de tres millones de unidades (3.000.000). Se comprobó que por cada centímetro cuadrado de piel, de los 18.000 de promedio que tiene un humano, las personas de piel blanca absorben 169 mg. de vit.D, y 69 mg las personas de color. Quiere decir que es recomendable exponerse al sol para obtener la vit. D gratis y no comer pescado o productos lácteos –todos ácidos–, como recomienda el status médico “naturista”, ya que los lácteos se pasteurizan y el pescado se cocina, con lo que ¿ la las vitaminas no se volatilizan con la to que proponen?. Come vegetales crudos, exponte al sol, haz ejercicio y relájate –cualquier técnica es buena.



Fuentes de calcio

Cereales	3⁄4 taza	1104mg
Tofu	1⁄2 taza	861mg
Yogurt		448mg
Jugo naranja	6 onzas	350mg
Leche	1 taza	306mg
maíz	1 onza	162mg
Soya	1/2 taza	122mg
Naranja	1⁄2 taz	52mg

"Cáncer solar" y mucosina
"Desde Bruselas, con fecha 09/07/2007 el comisario europeo de Sanidad, Markos Kyprianou, explicó que el consumidor debe ser consciente de que los protectores solares no bastan para prevenir los efectos nocivos del sol, sino que se deben adoptar precauciones suplementarias. Esas medidas incluyen evitar exposiciones prolongadas entre las 11.00 horas y las 15.00, así como el uso de gorro y gafas de sol en el caso de no poder evitarlo. Kyprianou ha recordado, además, insistió en que los bebés y los niños pequeños no deben ser expuestos al sol. Y que los anuncios de las cremas que publicitan productos con "pantalla total" o "protección total" deben ser eliminados". Esta nota complementa la ya comentada de la Clínica de Dermatología del Hospital Triemli, de Zúrich, Suiza, cuyo trabajo fue publicado, nada menos, que en la revista The Lancet. Los "científicos" llevan 30 años estudiando el tema y todavía no se han enterado de que Otto Watbürg, Linus Pauling y René Quinton dejaron los fundamentos de estos temas muy claros y bien explicados hace varias décadas, tal como lo demostramos a lo largo del libro.

Las contradicciones científicas y los hechos no hay forma de que se concilien a nivel sanitario. Los hechos no se tienen en cuenta. Afirmar que los niños no deben recibir sol es una tremenda barbaridad. La consolidación de la densidad ósea progresiva de un bebé, hasta su adolescencia, requiere del sol para que sintetice las vitamina D, sin la que no se asimilan el calcio y los demás minerales; además, de una completa nutrición orgánica, biodisponible y alcalina. Suprimirle el sol a un niño es condenarlo al raquitismo. Otra cosa es "cocinarlo" al sol. Racionalizar y usar el sentido común no es una de las mejores cualidades de los médicos y sanitaristas.

Se demuestra que los sanitaristas están a merced de las industrias farmacéuticas, cuando se comprueba que, a estas alturas del partido, todavía no toman medidas definitorias sobre las cremas que siguen anunciando sus cualidades dermatológicas, apoyados por los profesionales de la dermatología y sus adláteres.

Toda una falacia detrás de la que hay tremendos negocios promovidos por un terrorismo científico – cáncer solar– que obliga a la gente a comprar cremas que no sirven para nada. El despiste de la autoridades sanitarias con relación al sol es descomunal. La cantidad de gente que debería estar muriendo víctimas del cáncer solar en las costas de todo el mundo debería de ser descomunal. La gente no deja de atrapar las radiaciones solares cada vez que tiene la oportunidad de disfrutar del "buen tiempo", ya sea en la playa o en la montaña –mayoría playa–, ¿es instintivo?. ¿ Y los campesinos y los indígenas de África y el trópico?. Resulta que las cremas no sirven para nada pero, mientras tanto, la gente se "cocina" en las playas enbadurnadas de grasas que compran a precios abusivos. Tremendo abuso comercial. De otra parte, ¿ qué papel puede estar jugando la mucosina –grasa del mar– gratuitamente en los cuerpos bronceados?. Puede ser que este tema no sea lo suficientemente productivo como para sea investigado por los "científicos" de la industria farmacéutica.

Colesterol, obesidad y SOL
Los rayos ultravioleta del sol, al incidir en la piel, sintetizan la vit.D. para lo que utilizan el colesterol como materia prima. Los cien trillones de células que conforman un organismo humano contienen colesterol en su membrana. Membrana que aísla a unas células de las otras. El sol convierte el colesterol en vit.D. Resulta que el "calumniado" colesterol es precursor de la

vit.D. El hígado y los riñones convierten la vit.D en vitamina D-3, que es la forma activa que permite la absorción de los minerales en el intestino delgado. La importancia de tomar sol, olvidada por la inmensa mayoría de los médicos – biogerontólogos especialmente– es de transcendental importancia para todas las personas pero, especialmente, para las personas consideradas como mayores – osteoporosis y arteriosclerosis– y los niños –raquitismo. Igualmente, para los obesos, ya que el acto de tomar sol induce a la quema de las grasas "indeseables" –colesterol. Además, recordamos que si nos exponemos al sol racionalmente, como la vit. D es imprescindible para la absorción del calcio y otros minerales, a través de las vellosidades intestinales, estaremos propiciando la alcalinización del medio interno del nuestro organismo. Pero, la guerra contra el sol, promovida por los que venden y recetan cremitas contra el sol, que son completamente inútiles contra el melanoma –cáncer de piel–, lo que hace esa campaña anti-sol es obstaculizar la alcalinidad del cuerpo. La guerra anti-sol favorece la acidez del medio interno de los organismos, cuya toxicidad ácida y corrosiva beneficia a los mercaderes de las enfermedades. Quien beba agua de mar y dulce en las cantidades recomendadas en La Dieta Delfín mantendrá la alcalinidad de su cuerpo, prevendrá todas las enfermedades, combatirá la obesidad y mantendrá el peso adecuado, y disfrutará del bien más preciado la: salud. (Un paréntesis para recordar el colecalciferol al comentar el tema del colesterol, el sol y la vit.D). El sol, definitivamente, te ayudará a bajar de peso.

Suicidio accidental al estilo Hollywood

Durante los meses de junio a julio del 2007 en la corte de Los Angeles un personaje de largo alcance de Hollywood, un tal Phil Spector, productor musical de los Beatles y similares, que vive en un castillo inmenso, descubrió el concepto del "suicidio accidental" para justificar la muerte en su mansión de una actriz, Lana Clarkson, a la que coaccionó con un revolver para que no abandonase sus aposentos. El terror de esta acción, según el músico muy admirado en Hollywood, condujo a la bella Lana al suicido accidental. Pues bien, parece que inspirados en esta "metáfora" y para lanzar una campaña mundial a favor de los protectores anti-solares, se juntaron dos productoras: una Sociedad Anticancerosa y una Industria farmacéutica, con denominación de origen como Neurógena, que de neutra no tienen nada. Lean lo que publicaron muchos medios y, en este caso, parte de lo que el diario madrileño El Mundo difundía el 14 de Julio del 2007: "Mi hermana se suicidó accidentalmente. Polémica campaña contra el cáncer de piel". Y continuaba el diario:

"En 14 revistas femeninas de EEUU puede verse este año el mismo anuncio a toda página. Con una foto entre sus manos, una chica rubia le dice al lector: 'Mi hermana se suicidó accidentalmente. Murió de cáncer de piel'. La campaña de la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS), que cuenta con la colaboración y financiación de un fabricante de protectores solares, la compañía Neurógena, ya ha despertado la polémica al otro lado del Atlántico.

La joven que aparece en la imagen de la promoción dice el diario The New York Times, no es una víctima real del melanoma, sino una modelo. Después del revuelo que se ha levantado, uno de los responsables de la sociedad oncológica, Leonard Lichtenfeld, reconoce que "nos hemos tomado algunas licencias en el mensaje, pero ésta es la manera de hacerlo llegar a nuestro público objetivo". De otra parte: Barry Kramer, especialista de los Institutos Nacionales de Salud de EEUU dijo que melanoma es la forma más agresiva de cáncer en la piel, pero representa apenas un 3% del total de estos tumores.

El papel del fabricante de protectores solares en el desarrollo y financiación de la iniciativa tampoco ha pasado desapercibido. "No queremos que alguien que tiene intereses financieros esté diciendo cuál es el beneficio o no de hacer algo", ha dicho Lisa Schwartz, del prestigioso Departamento de Veteranos. La empresa Neurógena se defiende asegurando que ambas partes tienen intereses comunes sobre la importancia de la prevención; mientras que la sociedad del cáncer asegura que la campaña no promueve nada relacionado directamente con Neurógena: "Es nuestro mensaje". Pero la firma Neurógena corrió con todos los gastos creativos del anuncio.

Miguel Aizpún, portavoz de la Academia Española de Dermatología dijo para el diario madrileño



de El Mundo: “La gente ha creído durante mucho tiempo que las cremas ofrecían una protección absoluta contra el sol, y ahí ha estado el error”, explica, “y a pesar de todas las campañas muchos siguen sin saber aplicárselos bien””. Mi comentario a continuación:

Los “científicos” siempre pontifican con un lenguaje cantinflesco y contradictorio. Una de dos, o las cremas no sirven, u ofrecen protección absoluta si se aplican bien los “protectores. ¿ Se les puede creer?. ¿ Ofrecen confianza?. ¿Cómo es posible que mansamente aceptemos que estos señores nos manejen la salud, cuando ellos no saben donde están parados y constantemente se están contradiciendo?. ¿ No es esto terrorismo científico para coaccionar a la gente a comprar potingues que no sirven para nada, porque si no lo hacen se pueden suicidar accidentalmente?. ¿ No sería mejor difundir racionalmente las bondades del sol y los beneficios que nos proporciona diariamente, en vez de atacarlo con el fin de que los niños se críen raquíticos (Markos Kyprianou desde Buselas) y los mayores enfermen de osteoporosis?.

Dolor de espalda y obesidad
Una de las afecciones más comunes en casi todas las personas que no hacen ejercicio regularmente, es el dolor de la región lumbar. Y si las personas son obesas, su dolor se multiplica por cuatro. El volumen abdominal hace que su peso provoque un arco muy manifiesto en la parte media de la espalda, fácil de observarse a simple vista que, a su vez, provoca una tensión descomunal sobre los músculos psoas de la cadera, situados a= los lados de la columna; son los más comúnmente conocidos como lomitos. Si observamos a ciertas personas, obesas, o flacas, que no se ejercitan, levantándose de una silla tipo poltrona, o saliendo de un automóvil en el que ha permanecido durante un tiempo superior a veinte minutos, es típico ver como se retuercen y contonean llevándose un brazo a la cintura, a la vez que contraen los músculos de su cara con un gesto de dolor manifiesto. Prácticamente no puede casi caminar y permanece estirándose hasta que da algunos pasos. Es típico ver a estas personas caminando y llevándose la parte anterior de la mano y el antebrazo a la parte adolorida de la cadera, y frotársela con la esperanza frustrada de conseguir un alivio. Este alivio se puede conseguir haciendo unos ejercicios que son la auténtica vacuna contra ese dolor típico de la espalda.

Huelga de agua y sed
La importancia del agua es tal que viene representada por el 70% de nuestro volumen corporal. La Biología es la ciencia del agua, nos dice la ciencia. A nivel popular, el de la intuición y los instintos, a nadie se le ocurre hacer una “huelga de hambre” dejando de beber agua. Huelga que debería de ser, desde el punto de vista semántico de “comida”, no de “hambre”. Cualquiera que dejase totalmente de beber agua, duraría muy poco en la huelga. Le pasaría como a la batería del automóvil cuando se queda sin agua. Se “fundiría”. Nadie hace “huelga de bebida, o agua”. Esta es la importancia del agua, sin ella los minerales o elementos no podrían funcionar y con esa falla vendría, inmediatamente, la rotura del equilibrio homeostásico y la muerte consiguiente. El agua alcaliniza el medio interno. Menos la de lluvia que no contiene minerales. Si el huelguista que protesta no bebe, se muere acidificado rápidamente.

Desde el punto de vista del metabolismo la importancia del agua es fundamental, tanto como las proteínas u otros macronutrientes. El agua dejó de ser considerado como un líquido de relleno, tal como lo calificaban hace pocos años los fisiólogos oficialistas. El agua es fundamental, entre otras cosas, pata mantener la viscosidad óptima de la sangre y el medio interno. La característica hidrolítica del agua permite la fluidez de las soluciones enzimáticas imprescindibles para la vida. (“La carencia de agua – uno de los alimentos más importantes– (sin agua no hay vida) en la intimidad celular, despierta la sensación de sed celular en la bomba que conforman el ATP (ácido adenosin trifosfórcio) de la mitocondria que, al mismo tiempo, junto con el potasio (K+), y el sodio (Na+) conforman la estructura fundamental de la “bomba acuática””). Nuestros comentarios son sobre el agua de consumo diario, o de mesa.

Cuando el agua se transforma en refrescos, sodas, jugos, o se fermenta el agua de las frutas para obtener alcoholes, el agua pasa a ser una substancia con todas las posibilidades de llegar a acidificar el medio interno –terreno- del organismo que ingiera esos productos manipulados



artificialmente. Las sodas y sus adláteres con altos contenidos de polución integrado por azúcares refinados, colorantes, preservativos y sabores artificiales, no sólo acidifican el medio, sino que, además, promueven la obesidad, la diabetes tipo 2 y otras enfermedades. Además de que llevan a la “adicción sódica” . Y no sólo acidifica el medio interno, si no que para eliminar sus impurezas químicas el organismo necesita más agua, con lo que se provoca una acción de deshidratación que aumenta la viscosidad del medio interno.

Tanto el alcohol como los dulces, que contienen harinas blancas, mantequilla, el colesterol de los huevos y la grasa de la leche, así como las bebidas gaseosas azucaradas, se transforman en grasa al ser digeridas por el organismo. Además de que acidifican el medio interno del organismo.

Y aquí, de nuevo, entra en juego el aspecto cultural. El culto al vaso de vino en las comidas de la dieta mediterránea, lleva a la copa de coñac con el café después de la comida; al aperitivo antes de las dos “comidas fuertes y calientes”; y a desayunarse con coñac, anís o cazalla, por las mañanas. Pareciera exagerada la afirmación, pero no está muy lejana de lo que sucede en países como España. No es una norma general de conducta, pero tampoco debería ser el ejemplo que se da en una gran mayoría de los hogares. En otras épocas, aún en las familias más humildes, en la mesas de los comedores nunca faltaba el vino comprado a granel en la taberna de la esquina, que se “escanciaba a chorro” directamente en la garganta desde el porrón, o la bota. Hoy en día son la botella y el vaso, o la técnica de “a morro, o a pico de botella”.

El alcoholismo es uno de los males más graves que las sociedades del primer mundo toleran oficialmente. Es la culpable de muchas más tragedias que las drogas recreacionales –sin olvidar los de-fectos secundarios de las farmacéuticas-, que están prohibidas. Ni por casualidad somos partidarios de la legalización de más drogas. Lo que denunciamos es la forma tan hipócrita como el alcohol es permitido y cómo gobernantes, maestros y sanitaristas, en cualquier celebración, legalmente empinan el codo. Es suficiente, ya está bien.

Genes del artritismo mandibular

Es posible que exista el artritismo mandibular, pero en nuestra práctica nunca vimos un sólo caso, salvo los que se presentaron como consecuencia de accidentes. Lo que significa que la articulación que más se mueve, la mandíbula, es muy difícil que se enferme. Las personas hablan tanto y comen tanto, que la mandíbula siempre la tienen muy activa, pero como el pez, para morir por la boca. Y su muerte puede venir como consecuencia de su facilidad para tragar y desendacadenar la correspondiente obesidad que les llevará, inexorablemente, a la diabetes, la hipertensión y el infarto fulminante, cuando no a la parálisis por embolia. Definitivamente la mandíbula es la articulación más ejercitada y la que menos enferma. Pero, como “compensación” el ejercicio de triturar demasiada comida hará sufrir a las articulaciones de la columna y de las extremidades de quien se exceda en la ingesta de cualquier alimento, especialmente de los blancos.

Las bolsas de la compra

La “gordura” tan celebrada en la época de las vacas flacas de los años 40s-50s, conduce al sufrimiento físico y mental del que la padece. Los movimientos del obeso son torpes, sin agilidad ni flexibilidad, poco coordinados y faltos de equilibrio, como consecuencia del sobrepeso que, día y noche, se ve obligado a soportar. Una persona con diez kilos de sobrepeso, equivale a alguien que ha ido a comprar al supermercado, y se vea obligada a cargar en cada una de sus manos una bolsa que contenga alimentos por 5kg., pero durante día y noche. Si la persona tiene una edad promedio de unos 40 años de edad, y se ve obligada a caminar por unos 100m., es casi seguro que necesitará descansar por lo menos una vez. Pues bien, el sobrepeso de solamente 10 kg. le exige al su dueño a vivir fatigado permanentemente, y no porque este compitiendo en ningún maratón.

La obesidad y la cuenta del banco

Ambas son muy parecidas. La obesidad, tan celebrada en la época de las vacas flacas, conduce al sufrimiento física y mental del que la padece. Si todos los días ponemos un euro en nuestra cuenta de banco y no sacamos nada, a fin de mes nuestra cuenta bancaria habrá engordado y tendremos 30 euros más. Si ponemos un euro y sacamos otro euro, seguiremos igual. Si no ingresamos dinero y sacamos un euro, a fin de mes tendremos 30 euros menos, y la cuenta bancaria estará más flaca, en débito. Cambien los euros por calorías, o kilos de comida y a la cuenta bancaria por su organismo, y se darán cuenta de que si no dejan de comer, o gastan más calorías de las que entran en su estómago, va a ser muy difícil que pierdan peso. Esta es la pura realidad del negocio de la obesidad.

Campos de concentración, hormonas, genética, y obesidad
En los campos de concentración de los nazis de la II Guerra Mundial no había obesos, no había gordos. Y mucho menos en Biafra. Por lo tanto eso de echarle las culpas de que yo estoy gordo a las hormonas, a los genes y al aire y el agua, porque “a mí me engorda hasta el aire que respiro y el agua que bebo” es una excusa absurda, muy de moda, para justificar nuestro malos hábitos. Hay casos en los que el hipotiroidismo puede tener influencia, pero el estilo de vida sigue siendo el factor decisivo a la hora de hablar de la obesidad. Los genes ganarán su batalla si el medio ambiente y el estilo les favorecen; el protagonismo de los dos últimos depende de nosotros. No podemos escoger los genes, pero sí el ambiente y el estilo de vida. No valen las excusas.

Obesidad infantil
A un cuarentón le convendría reflexionar sobre algo que, posiblemente, le esté afectando. Los métodos educativos, a nivel universal e incluidas las universidades, son los principales culpables de la obesidad en los niños, adolescentes y jóvenes. Los niños aprenden el funcionamiento y manejo de las computadoras, teléfonos móviles, motores y cuanto aparato sale al mercado, de la forma más natural. Pero, en las escuelas no hay un método lo suficientemente interesante para que los niños aprendan el funcionamiento y manejo de la máquina corporal, la más importarte. Si a los niños se les suministrasen los fundamentos mínimos sobre el tema, aprenderían a cuidar su cuerpo como lo hacen con la computadora, la motocicleta, o la novia.

Los padres no son culpables de esta situación porque ellos fueron víctimas del mismo pésimo método educativo. Los padres tampoco saben como funciona su organismo y por eso también están gordos. Los representantes de los estudiantes, por lo tanto, no tienen la capacidad de corregir la situación. Y la mayoría de los profesores puede que entiendan algo de fisiología, pero tampoco aplican sus conocimientos a la causa de su salud personal. Muchos profesores también están obesos, como una gran cantidad de galenos. Los médicos que saben de estos problemas no tienen tiempo para educar a los pacientes, aunque debería ser parte de sus obligaciones invertir tiempo en explicar a los estudiantes los fundamentos del funcionamiento del cuerpo humano.

La falacia de la dietas lleva a los obesos a vivir permanentemente en el “ascensor” del sube y baja de peso y en la angustia de conseguir la próxima dieta que se ponga de moda. Las dietas son toda una industria, como la de las vestimentas. A la semana o al día siguiente, ya no sirven para nada -un famoso(a), o un locutor de TV, no se pone dos veces la misma ropa.

Es muy fácil decirle a alguien: “ no comas, no fumes, no bebas, y tu tranquilo, no te pongas nervioso”. La persona se pregunta en su interior ““¿ y cómo hago, si cuando abro la nevera no puedo resistir, si un cigarrillo con un cafecito es lo que más me apetece a cada rato, y cómo voy a estar tranquilo y sin nervios con tantas complicaciones en la vida, la familia y el trabajo?”. Es fácil decirlo, pero muy difícil salir de ese hueco sin ayuda. Si la persona no cambia su estilo de vida, no será posible que se equilibre física y mentalmente. Y para cambiar el estilo de vida hay que recibir alguna asistencia mental, que puede ser tan sencilla como la relajación o entrenamiento ideo-motor. Nuestra propuesta en este libro es que la gente sin una asistencia integral no se curará nunca. Puede que mejore, pero no irá muy lejos con parches y remiendos.



Somos autorreparables, nos curamos solos
Teóricamente estamos diseñados para nacer y vivir sanos. Equilibrados. Sin enfermedades. La enfermedad es la consecuencia de la rotura del equilibrio de algunos componentes del organismo. Un automóvil nuevo funciona uniforme y equilibradamente. Cuando una de sus partes se daña, todo el vehículo se resiente. Según la importancia del daño puede pararse y no arrancar. Queda inservible y hasta puede ir a un cementerio de automóviles si fue víctima de un choque de características catastróficas. El cuerpo humano, salvo en esos casos de catástrofe, no necesita que nadie le lleve al "tallerhospital- clínica-consultorio" para ser reparado. El 90% de las enfermedades se curan solas, debido a que los seres vivos son autorreparables. Los humanos somos autorreparables.

Pero, el problema que tenemos es que nuestros mecánicos, o sea, la mayoría de los médicos que nos tratan de reparar, lo que hacen es recetar, porque para eso estudiaron. Lo que no sería malo, lo peor es que todos los medicamentos que recetan tienen defectos secundarios y además: tóxicos. Los medios de difusión se encargan, casi a diario, de confirmarlo. Los médicos en la universidad son entrenados para tratar enfermedades y más las agudas que las crónicas, éstas convertidas en auténticas epidemias contemporáneas que deberían ser más investigadas desde el punto de vista de la prevención, ya que todas son prevenibles si se lleva un adecuado estilo de vida. Y por si fuera poco, los médicos aprenden a tratar la enfermedad, pero no al paciente integralmente (mente-cuerpo y estilo de vida), o a su entorno familiar y social. Estos comportamientos de los sanitaristas frenan el derecho natural e instintivo a la autorreparación y , demasiadas veces, lo obstruyen con sus recetas.. La Asistencia al paciente debe ser Integral, que es lo que discutimos en este libro, cualquier otro camino lo que hace es fomentar la enfermedad. Antes de entrar en el asunto de la panacea veamos qué pasa si alguien quiere construir, o reparar una casa en ruinas, es decir, una casa "enferma". Necesitará de ciertos elementos para cumplir con su objetivo tales como cemento, yeso, piedra molida, agua, vigas de hierro, tuberías, cables de electricidad, tejas, madera y otros. Los elementos deben ser de la máxima calidad. Nada de sucedáneos, tienen que ser originales si se quiere tener un producto final de primera calidad. Y todo eso tanto para construir, como para reparar una vivienda.

La panacea del poder curativo del agua de mar
La primera célula, que dio origen a la vida de las especies en el planeta, se construyó en el mar. En el agua de ese mar se juntaron todos los elementos o minerales existentes en el planeta con un agua de la más pura calidad, lo que dio origen a la unidad perfecta de la Naturaleza, la célula. Célula que después se multiplicó, o clonó como dicen ahora, muy elaboradamente para llegar a parir el Adonis perfecto. El poder del agua de mar que originó la primera célula y que dio origen a ese Adonis, es el mismo poder que tiene la misma agua de mar ahora, en pleno año 2007. En el agua de mar siguen estando todos los elementos de la Tabla Periódica y, también, la sabiduría para reparar o curar las enfermedades. Y lo que es más importante, para prevenirlas.

Y de la misma manera que para sentar las bases de la construcción de una casa para que no se derrumbe hay que hacer una mezcla proporcionada de los elementos que la van a integrar (yeso, cemento, etc.) y agua, de la misma manera en el organismo la mezcla de los minerales con el agua de mar van a cumplir con su misión primordial de mantener indestructible y en las mejores condiciones de conservación el edificio humano, con la capacidad de cumplir con las altas funciones marinas de que fue dotado para: prevenir y curar, todas las enfermedades. Por lo que los milagros, que los científicos no admiten, SI existen. Los hechos lo demuestran aunque, especialmente los sanitaristas, traten de usar su esotérica verborragia con los famosos: " eso es imposible, el diagnóstico estaba equivocado", "confundieron la historia", o el enfermo se equivocó...

3 Ejes de la panacea
La panacea del agua de mar basa su poder curativo y preventivo en tres ejes que se mueven equilibradamente gracias a la información que les suministra la sabiduría innata del ADN marino. El mismo ADN que dio origen a la primera célula, sin mutaciones. Mutaciones que son la excusa para justificar la ignorancia de los sanitaristas cuando fracasan sus diagnósticos y tratamientos.



Por ejemplo, cuando fracasa la vacuna contra la gripe que proponen para “todos los niños y ancianos” al final de cada verano. Precisamente los 3 ejes son el fundamento que pretenden perseguir, sin conseguirlo, todas las terapias existentes en todos los países de la Tierra, tanto las químicas, como las orgánicas o naturales e inofensivas, tal como ya lo habíamos adelantado. Los 3 ejes, o 3-Rs. son: recarga hidro-electrolítica, reequilibrio de la función enzimática y regeneración celular.

Lo que quiere decir, que el agua de mar:

1) Recarga hidro-electrolítica
Rehidrata al mismo tiempo que suministra la totalidad de los más puros y orgánicos minerales (electrolitos) en una forma fácilmente asimilable.

2) Reequilibrio de la función enzimática
Reequilibra la función enzimática sin la que es imposible el funcionamiento de los mecanismos de la autorreparación y la salud consiguiente.

3) Regeneración celular.
Regenera las células individualmente como consecuencia de que el agua de mar les suministra todos los elementos imprescindibles para su buen funcionamiento, con lo que el organismo vuelve al equilibrio homeostásico que se materializa en: salud.

Homeostasis o equilibrio
Sobre estos 3 ejes que, repito, todas las terapias persiguen, incluidas las quirúrgicas, lo que no pueden entender los sanitaristas es que en el agua de mar existe la información (ADN) del equilibrio específico que, en los casos de recuperación y cura de las enfermedades, es fundamental. En la homeostasis no cabe el concepto de la angiogénesis tumoral, o de la inhibicion de la angiogénesis tumoral que los sanitaristas utilizan sin tomar en cuenta que su tratamiento “inhibitorio” NO es específico. Y al no ser específico, caso de los antirretrovirales en el SIDA, las defunciones “legales” por iatrogenia, se cuentan por millones.

Cuando en el organismo prevalece la homeostasis, la panacea del agua de mar obra milagros. Los milagros son darios si nutrimos al cuerpo orgánica, biodisponible y alcalinamente con todos lo elementos que necesita para que la célula cumpla con sus funciones. Si en un organismo entra un agente extraño, un invasor de las características
que sea –biológicas, químicas, físicas, mentales– inmediatamente el Sistema Inmunológico (SI) inactivará con sus defensas al agresor. Las agresiones cotidianas son rechazadas porque el organismo ya está preparado y ha elaborado anticuerpos que lo defienden. El problema está en que, demasiadas veces, nos exponemos a innumerables agresiones y, algunas veces, a nuevos agentes invasores. Es cuando el SI no aguanta y viene el desequilibrio o rotura de la homesostasis y, en consecuencia, la enfermedad.

Mientras nosotros tengamos a cada una de las células del organismo, de los cien trillones que tenemos, en equilibrio con su medio interno –agua de mar isotónica– disfrutaremos de salud. ¿ Por qué?: porque cada célula autonómicamente es capaz de mantener el equilibrio, si recibe toda la nutrición que necesita –orgánica, biodisponible, alcalina– para que sus organelas puedan trabajar transformando y produciendo los componentes fundamentales para estar nutrida. La célula produce proteínas y grasas y, además es capaz de eliminar los agentes invasores, del tipo que sean, como ya lo dijimos. Existe un potencial de destrucción y de disposición de los agentes invasores que todavía los científicos no han sido capaces de descifrar, pero que los hechos demuestran que existen y funcionan si son apoyados por una nutrición correcta. Y así, por ejemplo, los lisosomas son capaces de producir enzimas que digieren y eliminan cualquier material tóxico u extraño que invada el medio interno. Pero, necesita de los elementos esenciales, los minerales, a veces, en cantidades infinitesimalmente tan pequeñas como de 10 a la menos 18 –prácticamente memoria “homeopática”. Las enzimas que nos defienden necesitan

de esos elementos trazas que los científicos desconocen, pero que el agua de mar tiene, porque, recuerden, fue de los océanos, de sus aguas, que salió la primera célula y, con ella, la vida. Materia prima, repetimos, que con su información – ADN– sigue intacta –como en los orígenes– en el agua de mar de todos los océanos. Precisamente en este momento que estás leyendo.

Por ejemplo, una carencia del mineral molibdeno –poco conocido– que en cantidades mínimas es imprescindible para que, otro mineral, el hierro, se fije en el organismo e impida una enfermedad tan conocida como la anemia, es causada por un estado de desnutrición. Recordamos, otra vez, que la desnutrición mineral es la causa de todas las enfermedades.

Otro ejemplo. En casos de cáncer de piel, como los denominados carcinoma de las células basales y el de las células escamosas, un americano, el doctor Bill Cham, descubrió que había ciertos componentes en la berenjena que tras un proceso metabólico el organismo era capaz de obtener ciertos elementos que activaban la acción de las lisozimas de los lisosomas capaces de destruir y eliminar los dos tipos de cáncer anteriormente enumerados.

Indudablemente, que desde el punto de vista de prevención, que es el que proponemos en este libro, si las células se mantienen en equilibrio con su medio interno (agua de mar) gracias a la nutrición que les proporciona el agua de mar, recibiendo todos los minerales que necesita para su óptimo funcionamiento, nadie tiene porqué enfermar de cáncer, ni de otras enfermedades.

El agua de mar sí es una panacea, teóricamente. Una panacea que para ser eficaz, y pasar de teórica a práctica, necesita que en su camino no se le coloquen obstáculos. Vía libre. El obstáculo más grande es un estilo de vida equivocado. Y, precisamente, el estilo de vida adecuado y saludable es el que desconocen muchos sanitaristas. Conjugar la panacea del agua de mar con un estilo de vida saludable, en beneficio de la Salud Pública que, a través de la Asistencia Integral, es el objetivo de este libro. Y recuerda, somos gratuitamente autorreparables.

La sopa marina es agua de mar

Si vamos a los orígenes de la vida veremos que se encuentra en la primera célula que surgió del agua del mar hace 3.800 millones de años -aunque no tengo ni idea de cómo cuentan tantos millones. Y allí estaba y sigue estando la sopa marina que contenía y contiene, lo repito: ácidos nucleicos, ADN-ARN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y todos los minerales de la tabla periódica, en la forma orgánica, biodisponible y alcalina, además del plancton integrado por el fito-zooplancton y los huevos y larvas de peces. Definitivamente, no hay nada tan nutritivo como “una sopa marina, o el muy conocido sopón marinero”.

Para que la célula pueda cumplir óptimamente con las altas funciones que le fueron encomendadas con toda la actividad y vitalidad de la que es capaz, necesita de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que solamente le pueden suministrar el agua de mar isotónica y un alto consumo de oxígeno, tal como lo descubrió René Quinton en 1904, y lo difundió en su libro “El agua de mar medio interno”. Definición que no se puede rebatir y que se complementa con las Leyes de la Constancia: Marina, Osmótica, Térmica y Lumínica. Definitivamente “la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida. Vida que no es posible sin transferencia eléctrica. Por lo que la célula es una batería”, tal como lo comprobaron René Quinton y Maynard Murray.

Nutrición Orgánica Marina

Con el agua de mar presentamos una alternativa al concepto de Nutrición Orgánica tradicional. Gracias al fenómeno de la biocenosis, durante la convivencia comunitaria del fito y el zooplancton, los minerales químicos son transformados en orgánicos, tal como lo hacen las plantas en el suelo terráqueo. Este fenómeno de “alquimia” convierte al agua de mar en la auténtica nutrición orgánica, biodisponible y alcalina. Recuerdo, como ejemplo, el caso de las lentejas y los frijoles o alubias, que son capaces de transformar el hierro mineral químico del

suelo -imposible de que el organismo lo pueda digerir directamente- en el hierro orgánico y digerible que necesitan los glóbulos rojos para transportar el oxígeno a cada uno de los cien trillones de células que componen un organismo humano para que no enferme por anemia; y, también, para que los 100 trillones de células del organismo reciban el oxígeno imprescindible para la combustión de la glucosa y la consiguiente producción de energía –consumo de oxígeno.

Desde hace diez años, la Medicina Complementario/Alternativa es el centro de una discusión científica de moda. Los términos "hierba" y "hierbatero", ante el auge Commercial imparable de lo biológico-orgánico-natural, ha llamado la atención de las transnacionales farmacéuticas y los galenos. Algo que, no hace tanto, miraban de reojo. Ahora, la mayoría de los médicos ya no hablan mal de "esas hierbas", que muchos de sus pacientes ingieren diariamente, y de las que, la mayoría de los facultativos, ignoran casi todo. Mas del 60% de la población mundial está usando hierbas y se consultan con sanitaristas que se califican de naturistas. Muchos sanitaristas están contra la medicina complementaria porque la desconocen y como (lo que yo sé, no existe), pues les parece más fácil decir que pueden producir una sinergia negativa si se combinan con las drogas oficiales, y que, por ello, es mejor no utilizarlas. Pero, el 60% de la población ya no les hace caso, porque han tomado o toman y comprobado, que lo alternativo y natural tiene menos de-fectos secundarios que los productos farmacológicos. Repito que cada tratamiento tiene sus indicaciones y que cada uno, en su momento, es efectivo si no se abusa de su ingestión. El peligro está en hacer crónicos y a largo plazo los tratamientos químicos.

Sopa marina y ballena misticetas

Cuando se profundiza en el mundo marino el observador se queda más que asombrado al enterarse de que un mamífero como los humanos, la "ballena misticetas", es capaz de comer diariamente hasta 2.000 Kg. de plancton para llegar a pesar hasta 200 toneladas y tener 30 metros de longitud. Placton que recoge con las barbas que a manera de cepillos tiene sus fauces. Lo más asombroso de todo es que ese plancton es invisible a nuestro ojos. El plancton, lo repito, anda flotando a la deriva en el agua de mar, y está constituido por animales microscópicos, denominados zooplancton, y plantas también microscópicas, llamadas fitoplancton; además de estar integrado por huevos y larvas de peces. Sin olvidar que más del 80% de la totalidad de esos seres microscópicos planctónicos es agua de mar con todas sus características universales que sólo varían en la concentración, que no en la calidad de sus soluciones.

En el mar, según las épocas hay otro tipos de plancton –medusas– que se ven a simple vista, o la famosa marea roja. Recordamos que plancton es toda materia orgánica que "va a la deriva" en el mar, flote o no.

Esa sopa marina, insistimos, sigue siendo la misma que hace millones de años dio origen a la primera célula. Recordamos que el agua de mar es panatómica; cada litro de agua de mar en cuanto a su calidad es igual en todas partes. Lo mismo si es de una playa, una costa o de alta mar. Por lo que hablar de los vortex para significar una exclusiva colecta de la misma, no tiene sentido. Si esos ingredientes que hay en el agua de mar de todos los océanos alimentan e hidratan a un ser tan gigantesco como la ballena, ¿cuál es el motivo para que un "humano-náufrago", no puedan nutrirse e hidratarse con el agua de mar?. El motivo es la ignorancia que hay sobre el agua de mar en muchos niveles culturales y académicos, especialmente en el campo de las Ciencias Biológicas. ¿O es porque su obtención resulta gratis y no admite patentes y exclusividades?. No difundir estos hechos de la comprobados científicamente en la Naturaleza, contribuye a la muerte anualmente de 200.000 náufragos.

¿Qué haría falta para que los científicos, sanitaristas y nutricionistas se diesen cuenta de que la nutrición más completa del planeta está en el agua de los océanos?

De todas formas hay maneras de explotar el agua de mar, y no precisamente desalinizándola, donde se la devalúa robándole y desperdiciando todos sus ingredientes. Ingredientes, los de la sal muera, que son un problema para los "desalinizadores", porque los científicos

dogmáticamente han dicho que es una manera de "contaminar" el ecosistema. Por supuesto, los políticos y sus asesores, no sólo ignoran los trabajos científicos del francés René Quinton sino, también, los del médico americano Maynard Murray quien demostró el valor nutritivo y, además, preventivo de enfermedades, que tiene el agua de mar para los animales comen piensos regados ella, y la calidad extraordinaria e inofensiva de la sal muera marina como fertilizante inofensivo para las plantas.

Varias industrias europeas y americanas, siguiendo los principios de Quinton, a su manera, explotan el agua de mar desde el punto de vista de la nutrición. Que no del terapéutico, por lo que se siguen desperdiciando los beneficios y usos del agua de mar que los paradigmas, mitos y dogmas científicos ha encarrilado por los caminos oscurantistas diseñados por la mayoría poderosa de los científicos "especialistas" en las ciencias marinas y atmosféricas que siguen ignorando los principios más fundamentales de la fisiología, como lo es el caso del medio interno de todos los vertebrados –agua de mar isotónica. Lamentablemente.

Hay empresas que han tratado de industrializar el plancton, pero dicen que es muy costoso. Hasta ahora, a nivel de divulgación, tampoco se ha difundido la posibilidad de usar el agua de mar como nutriente e hidratante en casos de naufragio. Y tampoco nuestra alerta ha sido escuchado, aún habiéndolo demostrado en nuestro naufragios voluntarios en la isla de Fuerteventura, Islas Canarias, España.

Obtención y conservación del agua de mar

¿Qué podemos hacer los humanos para aprovechar el agua de mar tal como lo hacen nuestros primos los mamíferos marinos?

Del libro **"El Pode Curativo del Agua de Mar. Nutrición Orgánica",** del Dr. Ángel Grácia copiamos los temas de la obtención y la conservación del agua de mar:

Directamente del Mar

Recordemos que el agua de mar no es reconstituiible, ni se puede sintetizar, aunque hasta venden "clones" del agua de mar. Si se deseca y luego se pretende reconstituir con cualquier tipo de agua, el resultado no tiene mucho que ver con las características del agua original. Lo mismo sucede con la sangre que tampoco es reconstituible. En consecuencia, toda el agua de mar que se procesa y bebe en el planeta procede directamente del mar, tal como una manzana procede de un árbol, o una naranja de un naranjo. No hay duda posible sobre el tema.

Si el agua de mar es capaz de fijar y neutralizar los microbios, y de disolver todos los elementos, o sales minerales, de la tierra, es lógico suponer que bebida directamente como se encuentra en el mar, y aunque no pase por ningún proceso artificial y tecnológico, no puede ocasionar ningún problema a quien la ingiera por vía bucal, o por cualquier otra vía debida y profesionalmente administrada, tal como lo demostró René Quinton.

La mayoría de los estudios sobre los metales pesados del agua de mar se realizan con muestras procedentes de sedimentos marinos, ya que disueltos es difícil conseguirlos en concentraciones que sean tóxicas, salvo en lugares de alta contaminación cercanos al mar, como lo son las plantas que refinan petróleo y que no acatan los controles y normas internacionales de la preservación del ambiente.

De todo lo comentado anteriormente dan testimonio innumerables personas después de haberla ingerido por más de un lustro. Entre esas personas se incluye el doctor Ángel Gracia, autor de este libro.

Pozos

Obtener agua de mar de pozos construidos cerca de la orilla de la playa, desde 10-50 metros, es otra alternativa para los que busquen una *"esterilidad tradicional"* –para nosotros innecesaria– en el agua de mar. Los manantiales de la corteza terrestre surgen espontáneamente y las personas beben su agua sin ninguna preocupación, por el contrario, consideran que esas aguas de

manantial, así como el agua potable que sale por los grifos de sus casas no ofrecen peligros sanitarios. Efectivamente, el agua de mar obtenida en un pozo cercano a la orilla del mar, estará esterilizada dentro de los parámetros sanitarios exigidos y aceptados por todos los países del mundo. El agua de estos pozos se filtra a través del cuarzo de las arenas subterráneas dando una calidad equivalente a la que se obtendría con un filtro de porcelana. Esta técnica se utiliza para obtener el agua de los aquariums de todo el mundo. Caso del aqurarium de Barcelona, España.

Por lo tanto, es una de las aguas de mar con mayor garantía, para los que siguen los patrones tradicionales de la bacteriología impuestos por conceptos basados en la *medicina pasteurizada* o tradicional. Los peces de los acuarios de los museos, viven en aguas de mar filtradas por las arenas subterráneas lindantes con los pozos.

Laboratorios
No hay muchos laboratorios en el mundo que procesen agua de mar. En Europa hay varios que lo hacen, y en Almoradí, Alicante (España) hay uno pionero sobre este tema, Laboratorios Quinton, que presenta el agua de mar en forma isotónica e hipertónica, para uso oral y tópico.

Los laboratorios obtienen la material prima en determinados lugares del océano, los **vortex**. Desde el punto de vista de la característica **panatómica** del agua de mar, no debería ser muy significante el lugar de su obtención. Si un litro de agua de mar tiene las mismas características cualitativas básicas en cualquier punto de los océanos, no tendría que ser tema de mucha preocupación el lugar de procedencia de ese agua de mar. Al comentar el problema de la contaminación nos extenderemos sobre el tema.

Los laboratorios están obligados a seguir unas normas sanitarias muy estrictas que en Europa dicta la Comunidad Europea y en USA la FDA (oficina federal americana de drogas y alimentos). Los controles son más estrictos para el agua de mar que para el agua potable de consumo casero, tal como lo discutiremos posteriormente. Todavía en Europa no se permite el uso oficial del agua de mar por vía parenteral.

Conservación del Agua de Mar
¿Se pudre el agua de mar?. ¿Cuánto tiempo dura el agua de mar, en buenas condiciones, después de ser recogida en el mar?. ¿Se debe conservar en la nevera?. Estas son preguntas muy lógicas de las personas que desean conocer el agua de mar para usarla en beneficio de su salud.

De la misma manera que difícilmente un jamón o un bacalao se ‘’echan a perder” –no se pudren–, aunque no estemos hablando de los mismos alimentos, el agua de mar **NO** se puede pudrir. El poder desactivador de las bacterias encargadas de descomponer los alimentos lo tiene la sal, y ese poder actúa efectivamente sobre la carne de todos los vertebrados, tanto marinos como terrestres. Por lo tanto, no se echa a perder el agua de mar, aunque **no** se tenga en la **nevera**. El agua de mar, además de ser el líquido más abundante del planeta, es el más seguro de almacenar por tiempo indefinido a temperatura ambiente. De no ser así el mar sería el **estercolero** más grande del universo. Nosotros hemos comprobado personalmente que hasta por ocho meses el agua de mar recogida en las playas de Tarragona y Miami, permanecieron potables a temperatura ambiente. Sabemos que en un laboratorio de Alicante hay muestras de agua de mar conservadas desde la época de René Quinton. Repetimos el agua de mar se conserva indefinidamente a temperatura ambiente, desde los polos al trópico.

Una vez colectada el agua de mar y pasada por filtros de porcelana de 0.22µ el agua permanece inalterable indefinidamente. Y no importa si el agua de mar se conserva en nevera o a temperatura ambiente. Nuestra experiencia personal, en varias partes del mundo, va a más de ocho meses de conservación en contenedores de plástico de unos tres litros y a la temperatura ambiente en época de primavera a verano. Algo que podrá comprobar el lector, no importando



que el agua haya sido recogida en <<la esquina de cualquier playa, la que le quede más cercana>>.

Aprendiendo a beber agua de mar
Cuando a una persona se le menciona la posibilidad de beber agua de mar, lo primero que hace es recordar el primer trago de agua que involuntariamente se tomó en la playa cuando una ola le sorprendió con la boca abierta y, sobre todo, el sabor intensamente salado del agua y la tos que le dio. La reacción, casi siempre, es de rechazo. Pero, ?recuerdan sus reacciones la primera vez que probaron un cigarrillo, un sorbo de coñac o de whisky?. Un indígena del Amazonas come gusanos, culebras y mono, y un "civilizado", come espaguetis, paella y helados. A cualquiera de los dos le repugnaría la comida del otro. Pero, cada uno aprendió a comer lo que tenía a su alrededor. Aprender a beber agua de mar no es más difícil que comerse una paella o un lomo aderezado para un "civilizado"; o un sabroso y mantecoso gusano para un indígena del Amazonas.

Si a un bebé que nació de una madre que bebía agua de mar durante el embarazo, se le lleva a la playa, podrán observar que moja sus deditos en el agua de mar y se los lleva a la boca. Recuerda que en el vientre de su madre el 94% de su volumen corporal era agua de mar, por lo tanto la saborea con fruición. Un niño aprende todo inmediatamente. Copia el comportamiento de sus semejantes más próximos. Pero, "loro viejo no aprende a hablar". Sólo la motivación muy extrema, puede ayudarnos.

Por ejemplo, si una persona se va embarcar en la aventura de meterse en una balsa para atravesar un estrecho y tiene posibilidades de fracasar en el intento, de la misma manera que aprende a manejar una brújula, debería de aprender a beber agua de mar. ¿Cuántas vidas se hubiesen podido salvar?. ¿Cuántas se pueden salvar todavía?.

Nuestra recomendación para aprender a beber el agua de mar, es que lo haga poco a poco. Primero la prepara isotónica, es decir, 2 partes de agua de mar por 5 de agua de manantial, o de botella. Hasta completar la cantidad de un vaso grande. Si le añade limón al gusto, el sabor, con algo de imaginación, puede parecerle recordar que está ingiriendo ostras. Si lo hace antes de las 3 comidas, podría seguir pensando que es el aperitivo. En la medida en que se vaya acostumbrando, es bueno ir poniendo más agua de mar y menos agua potable. Cuando llegue a mitad y mitad, estará en la fase de lo que se llama agua de mar tipo "duplase". Y cuando se haya acostumbrado bébala directamente, con o sin limón. Y si va a la playa, haga buceo y bébala directamente.

Si recoge agua para llevarse a casa recójala en un recipiente de plástico. Evite el agua de la superficie del mar porque pudiera contener gasolina o grasa de las embarcaciones cercanas. La grasa y la gasolina siempre están en la superficie. No se olvide de leer los temas sobre la contaminación, y las propiedades y características del agua de mar incluidas en este libro, así como la forma de su obtención en el mar, los pozos y laboratorios.

Cómo beber el agua de mar y cuando
En LA DIETA DELFIN, la dieta que aparece detallada en otra parte del libro, se especifican los ***"cómo–cuando–cantidad–tiempo"*** beber el agua de mar de acuerdo a los objetivos que se persigan. Desde la pérdida de peso intensa en base a la técnica del *"Náufragio Voluntario"* al mantenimiento de la salud de acuerdo al *"Derecho a Vivir y Morir Sanos"* que todos deberíamos tener, pero que por culpa de la falta de libertad de la medicina nos lo tiene negado el sistema de salud que sufrimos. Lo importante es que la sopa marina, de la que hemos dado sus características, aportará todos los minerales que necesita el organismo de la A (aluminio, Al) a la Z (z-cinc, Zn), por lo que **mezclar** el agua con jugos, aguas, limón, sabores distintos, etc., etc., permitirá que se nutra integralmente, a nivel mineral, quien la beba. Si la bebe **directamente** en el mar, además, se nutrirá con el fito-zooplancton y el material particulado que contiene cadenas de carbono, ADN y todos los macronutrientes y vitaminas en la forma orgánica, biodisponible y alcalina originales. Y se puede beber fría, caliente o templada. Al gusto. Si se hace ejercicio



mezclada con agua dulce al 2x5 permitirá inmediatamente recuperar los electrolitos perdidos a través del sudor.

El agua de mar se puede beber a cualquier hora, siendo aconsejable que se haga 20-30 minutos **antes de las comidas** principales. Y en la proporción de 2x5, a cualquier hora.

La **cantidad** recomendada es de medio litro diario, después de haber seguido las normas del aprendizaje.

Debe ser **durante** toda la vida. El agua de mar ingerida por los niños permitirá suplir las necesidades del crecimiento óseo aumentando la densidad mineral de los huesos, especialmente, en las extremidades –epífisis– de los huesos largos; con los que se hará prevención contra el raquitismo y la atrepsia infantil. Y en los mayores, con una adecuada nutrición alcalina –evitando lácteos– y la exposición racional al sol, se prevendría la **osteoporosis**, tanto en la mujeres como en los hombres.

Cocinando con el agua de mar
La manera más fácil para beneficiarse con el agua de mar es cocinando todo aquello que precise agua para su cocción. Utilizarla en la proporción 2x5. Con ello se evitará el uso de la **sal de cocina química**, a la que los nutricionzotas y cardiólogos le han declarado la guerra. Especialmente en el caso de los hipertensos. Contra todos los mitos y dogmas científicos –repetimos– el agua de mar es diurética, por lo que no tiene ninguna contraindicación su uso. Los hipertensos podrán comer con *“sabor orgánico”* su alimentos.

Especial sabor se le dan a los arroces cocinados con agua de mar sobre todo a las paellas marineras. El sabor de los mariscos se debe a que en los camarones, langostas, mejillones y similares, el agua de mar es completamente hipertónica, no isotónica como en todos los vertebrados, incluidos los peces. De ahí el **sabor marino** característico que los mariscos les dan a las paellas.

Dientes, fluor, boro y agua de mar
Si los niños y los adultos después de cepillarse los dientes al término de cada comida hacen un buche de agua de mar, que pueden dejar en la boca enjuagándola por un par de minutos y luego tragárselo, estarán previniendo las caries dentales. El agua de mar mantendrá el pH alcalino en la boca combatiendo las causas de las caries, además de que les proveerá del fluor, boro, fósforo y magnesio imprescindible para la fijación en los dientes del calcio, éste en las forma de citrato, carbonato y fosfato cálcico. Cualquier observador se dará cuenta que la mayoría de las pastas de dientes anuncian que contienen fluor y además un desinfectante que es el peróxido o agua oxigenada. Los dentríficos, por lo tanto, ofrecen fluor, pero en la forma químico-tóxica. El agua de mar aventaja a los productos químicos proporcionándole a la dentadura una nutrición orgánica y biodisponible. Además, el agua de mar desinfecta y desinflama la cavidad bucal gracias al fenómeno de la **ósmosis**. En cualquier dolor dental (los días festivos son los *“mejores”*) un buche de agua de mar cada dos horas aliviará, casi instantáneamente, el dolor, mientras llega el lunes para visitar al odontólogo.

Boro: Se necesita en muy pequeñas dosis, unos 3mg. por día. Tiene influencia en el sistema óseo. Es importante en la absorción de la vitamina D, el calcio, el fósforo y el magnesio, minerales relacionados con la fortaleza de los dientes, el crecimiento **óseo** de los **niños** y con los problemas de la **osteoporosis** de los **adultos**. También interviene en la producción de **músculo** por su influencia anabolizante sobre los esteroides orgánicos. Se encuentra en los vegetales, en los granos, nueces, manzanas, peras, uvas y zanahorias. Y, desde luego, en el agua de mar.



Soluciones mágicas y cirugía holística del estómago
No hay muchas vueltas que darle a la cabeza, o comer menos y hacer más ejercicio, o comer tanto como se gasta con el ejercicio para conservarse equilibradamente y sin subir ni bajar de peso. Si comemos más de lo que quemamos, seguiremos engordando.

Soluciones mágicas y cirugía holística: entre las modas más sofisticadas está la de **"operarse el estómago"**. Hay otras como a la **"dieta de la vaca"** y la del **"limón"**. Cada una con sus características anecdóticas.

Las consecuencias de las cirugías bariátricas tienen pronósticos poco seguros. El caso del futbolista argentino Maradona es patético. Después achicarse el estómago en una famosa clínica de Colombia, resulta que el pibe ha vuelto a tener sobrepeso, por lo que necesita una cura mental en Suiza. Noticia aparecida en la prensa del 25 de marzo del 2007. Este es el caso que por la publicidad que genera más se conoce, pero la cantidad de casos desconocidos que ha resultado en fracaso, es incalculable; además de los que han tenido consecuencias nefastas, porque no es lo mismo operar a una persona sana, por ejemplo de una fractura ocasionada en un accidente de tráfico, que a un obeso que, por serlo, ya es un enfermo, posiblemente, hipertenso, aterioesclerótico, diabético y con colesterol alto y otras enfermedades producto del fracaso de la medicina contemporánea.

Lo único que puede "entrenar" a un estómago a "quedarse pequeño" y con ello darle a su dueño la sensación de plenitud y por tanto la orden de dejar de comer, es la cirugía holística, o mental. En el cambio de estilo de vida, imposible sin la asistencia integral, daremos más información sobre este tipo de "cirugía", al igual que los tips para mandarle mensajes al cerebro de que ya estamos satisfechos y que debemos dejar de comer. Es posible entrenarse para tener un "estómago chiquito" sin cirugías hospitalarias y riesgos innecesarios, además de perjudicar nuestra economía sin necesidad alguna.

Dieta del limón: una persona harta de visitar a los dietistas, nutrólogos, médicos, fisioculturistas y a los brujos de moda, y probar con todas las dietas promovidas por, la televisión, las revistas del corazón y los libros, dijo que lo único para acabar con la barriga es el limón…o sea pasarse una lima bien grande, un "limón" por el abdomen.

Ayuno y desintoxicación hídrica
Innecesarios el ayuno y la desintoxicación hídrica si se cumplen las normas sencillas y del sentido común que son los basamentos del concepto de **Asistencia Integral**. Teórica y prácticamente, si somos capaces de mantener la **homeostasis**, o equilibrio en el "Sistema de Regulación de Base de Pischinger" (SRBP), y que las constantes del pH –alcalinidad 7,365– y la temperatura –tº– no se desequilibren, ni el ayuno, ni la desintoxicación son necesarios. Seguramente mis colegas que promueven este tipo de *"terapias"* no estarán de acuerdo conmigo. Pero, es que nadie que esté **vendiendo** algo (hierbas y sus primos) va a estar de acuerdo con un loco que diga que tenemos *"derecho a vivir y morir sanos"*, pero **gratis**.

El ayuno es una norma muy recomendable para las personas intoxicadas tanto celular como mentalmente. Ya que el estrés celular y mental es la causa de la rotura del equilibrio fisiológico en el SRBP, donde se cumulan los radicales libres que el REDOX, u **oxido-reducción** automática del organismo, no ha podido controlar. El organismo en el proceso metabólico celular **oxida** y genera **radicales libres** (H+) por la pérdida de electrones y energía (proceso oxidativo) que, automáticamente son neutralizados en la **reducción** con la ganancia de esos mismo electrones y energía. O sea, que reducción actúa como un **antioxidante** orgánico que mantiene al organismo en equilibrio, es decir, saludable; y, por lo tanto, con un pH alcalino (7.37 - 7.47). Cuando se acumulan los radicales libres en el organismo, éste se intoxica, a la vez que se desequilibra el SRB de Pishinger, con lo que la salud se perturba y aparece la enfermedad. El desequilibrio orgánico es la consecuencia de la desnutrición que deja de aportar los elementos imprescindibles para el correcto y equilibrado funcionamiento del organismo.

Durante el ayuno el organismo produce energía quemando grasas y productos de desecho como el ácido láctico, residuo de la combustión de la glucosa con el oxígeno que inhalamos durante la respiración. Al hablar de toxinas eliminadas por el ayuno estamos, fundamentalmente, refiriéndonos a los productos de desecho que el organismo elimina normalmente por la respiración –CO_2–, la orina, las heces, el sudor y algunas mucosas que limitan con la piel. Todos esos productos son ácidos. Y como todas las enfermedades son ácidas, si alcanzamos la alcalinidad fisiológica, estaremos libres de toxinas. Los ayunos en el naturismo, generalmente, van precedidos de una limpieza de colon. Limpieza que el **agua de mar** garantiza de una manera orgánica y exitosa. Sin la necesidad de recurrir a los famosos lavados de colon, vía anal con irrigaciones molestas y desagradables.

Ayuno hídrico con agua de mar. En un ayuno hídrico donde se utilice el agua de mar, como sucede en los **naufragios voluntarios**, las personas se sienten estupendamente de humor, porque no pasan **hambre**. Se nutren celularmente. Por lo tanto, las células que son junto con el estómago las que encienden la alarma del hambre –grelina– en el hipotálamo, están apagadas por la nutrición celular que les proporciona la sopa marina.

El ayuno, especialmente el hidrológico, impide la acumulación de radicales libres (el agua es alcalina y anti-oxidante), a la vez que estimula los mecanismos de **autorreparación** que, automáticamente eliminan los radicales libres (H^+, ácidos) con la colaboración de las dietas hidrológicas presentadas en la forma de caldos, jugos o zumos, de vegetales que, básicamente, son alcalinos ya que casi todo su contenido es agua mineral alcalina. Los ayunos dirigidos y practicados en ambientes bucólicos, son de gran eficacia ya que el proceso holístico fortifica y relaja el espíritu, la mente y el cuerpo.

La **dequelación** es otra de las consecuencias del ayuno. Al alcalinizarse el medio interno, incluidos los canales intersticiales y tejidos y conductos arteriales, los depósitos de calcio neutralizadores de la acidez de la inflamación –ateromas incluidos– se “disuelven” bajo el efecto “dequelativo” de los minerales orgánicos del agua y los jugos vegetales preparados con ella. En caso de usar el agua de mar de mar la dequelación la protagonizan los minerales orgánicos, biodisponobles y alcalinos que contiene la sopa marina.

El poder alcalino del agua, la supresión de los alimentos ácidos, la paz espiritual que relaja y el ejercicio moderado, generalmente de raíces orientales con danzas y tai-chi, favorecerán la **autorreparación** –auténtico milagro– y el equilibrio, la homeostasis.

Hipertensión y agua de mar

Peter Rothwell, de la Clínica Neurológica de la Universidad de Oxford, refiriéndose a la hipertensión, daba a conocer en mayo del 2007 que: <<La hemorragia cerebral es una causa de discapacidad y de muerte importante en los países desarrollados, y los **tratamientos** que existen en la actualidad **no son muy eficaces**, por lo que se considera que la **prevención** de la **hipertensión** es básica para evitar la enfermedad>>. Y continuaba: <<Sin embargo, cada vez la población es más mayor y se usan más tratamientos **antitrombóticos** que pueden **favorecer el sangrado cerebral**… Los fármacos antitrombóticos, como la **aspirina**… no están exentos de riesgo>>, finalizó Peter.

En la práctica, una de las preocupaciones más grandes de la mayoría de los científicos, médicos y de muchos pacientes, es la relación entre la hipertensión y la sal de cocina, o **sal química**, el NaCl. Cosa muy bien conocida, pero que no se compagina con el sentido común y, sobre todo, con los **hechos**. Es bien sabido que a cualquier enfermo de corazón, especialmente con insuficiencia cardíaca, o de hipertensión arterial alta, lo primero que se les suspende y prohíbe es la **sal común**. Es también muy común que se asocie a la sal de mesa con la sal marina o del mar. Cuando la diferencia es que el cloro, Cl, y el sodio, Na, del mar **son moléculas orgánicas separadas**. Por lo tanto no tienen nada que ver con el concepto de la sal mineral o química. En el mar, repetimos, no hay sal común, lo que hay sodio biodisponible y cloro biodisponible

El agua de mar que mantiene su “sabor salado” por el sodio, tiene **efectos diuréticos y laxantes**, gracias a los coloides disueltos en ella que estimulan la diuresis y facilitan la defecación. Lo que beneficia a las personas con hipertensión, la mayoría de las cuales ,además, padecen de obesidad, ya que alivia la sobrecarga de líquidos que son eliminados con mayor facilidad.

En 1911 Vincent descubrió que el nefrón, la unidad renal encargada de depurar la sangre (cada riñón tiene un millón de nefrones) funciona como una bomba de **contraósmosis** en la que son imprescindibles cantidades de agua y de elementos coloidales en las cantidades óptimas biodisponibles que suministra el agua de mar hipertónica. En 1932 Jean Jarricot ya había comprobado que el riñón elimina dos veces más orina, en volumen y sólidos, después de una inyección subcutánea con agua de mar, que con la misma cantidad de suero filológico.

En mi experiencia personal hemos podido comprobar que la cantidad de orina que una persona elimina después de la ingesta permanente de agua de mar (vía bucal), aumenta considerablemente. La cantidad de orina excretada y la necesidad de orinar es muy similar a la que experimentan los individuos que beben mucho café, o ingieren demasiada cerveza. El efecto es similar cuando el agua de mar se inyecta por vía endovenosa. Especialmente, en casos donde se ha hecho por cantidades considerables. Recordamos que todos los trabajos de Quinton, en animales y humanos, se hicieron con agua de mar isotónica. Los nuestros, lo ratificamos, han sido con agua de mar hipertónica, o sea, directamente recogida del mar en concentración de 35g de sales marinas por cada litro de agua de mar.

Con una ingesta de 3 vasos de agua de mar hipertónica diarios, unos 500cc o medio litro, la cantidad de orina que se elimina aumenta entre 700-900cc, según nuestra experiencia personal.

Osteoporosis y artritismo

La mayoría de la población adulta padece de artritismo, a veces, hasta en varias articulaciones –rodillas especialmente- por culpa de la osteoporosis. Cuando la acidez del organismo reclama **calcio** para alcalinizar el medio y equilibrar el **pH**, lo busca en las partes dístales óseas –epífisis- lo que provoca un “desgaste” del hueso por desmineralización del calcio –osteoporosis-, con lo que los cartílagos y los meniscos de las articulaciones comienzan a sufrir las consecuencias de la acidez y los huesos se vuelven frágiles y propensos a las fracturas –cuello del fémur-. Esto provoca un inflamación de la articulación –artritis- con su consiguiente dolor y alarma.

Cada vez que una persona en estas condiciones, por ejemplo, bebe **leche**, o **café**, o come queso, le está dando “bocaditos” a las articulaciones de sus huesos para robarles calcio para compensar la acidez que producen estos alimentos. Como consecuencia, los huesos se debilitan cada vez más. No importará la cantidad de fármacos químicos que le recomienden su médico o el vecino de al lado. Además los químicos más socorridos -esteroides, **cortisona**- también tienen la virtud de provocar osteoporosis y otras cosas peores, como atrofia de las glándulas suprarrenales con todas sus consecuencias. Las infiltraciones articulares con cortisona son la panacea más usada por la mayoría de los reumatólogos y traumatólogos, que muy poco se ocupan del pH de sus pacientes.

De otra parte, cuando no se utilizan los esteroides, pero se usa otro tipo de antiinflamatorios, los problemas gástricos, incluidas las úlceras estomacales, se presentarán inexorablemente.

Lamentablemente, el tema del pH y de los alimentos ácidos y alcalinos, tampoco es muy bien conocido por muchos de los profesionales dedicados a las terapias complementario-alternativas. De la misma manera que muchos de esos profesionales desconocen que el 70% de volumen de un organismo es agua de mar.



Piel, psoriasis, eczemas, sinusitis, otitis, gingivitis y otros

Psoriasis	*Eczemas*	*Llagas*	*Heridas*
Sinusistis	*Otitis*	*Blefaritis*	*Conjuntivitis*
Faringitis	*gingivitis*	*Dientes*	*Gastritis*
Reflujo	*Estreñimiento*	*Colon*	*Pólipos*
Hemorroides	*Rehidratación*	*Hemorragias*	*Inflamaciones*
Vaginitis	*Pólipos vaginales*	*Balanitis*	*Transfusiones*
Esguince tobillo	*Bursitis*	*Tendonitis*	*Lumbagias*

Es una lista, a groso modo, de los problemas de salud que se pueden controlar con el agua de mar. Aunque nuestra propuesta es de **prevención**, para que no haya que llegar al padecimiento de estos **síntomas** que son la consecuencia de la causa de todas las enfermedades la: **desnutrición**. La recuperación de la salud perdida por la lista enumerada anteriormente, solamente se logrará si se cumple con la autodisciplina del **cambio de un estilo de vida** a través de la **Asistencia Integral** inspirada en La Dieta del Delfín –no hay pildoritas mágicas. Los mecanismos de la acción del agua de mar se basan en sus 3 EJES, que recomendamos repasar para comprender mejor los beneficios del agua de mar y de esta manera recuperar la salud perdida. Recordamos que todas las lesiones y enfermedades tienen un denominador común la: **inflamación**. Inflamación que es la causa del **dolor** –luxación de tobillo–y que desaparece, sintomáticamente, con el agua de mar, gracias a la acción del fenómeno de la ósmosis que desinflama y que, además de poseer propiedades **nutritivas** de los tejidos circundantes a las lesiones –equilibra homeostasis perdida–, tiene acción **desactivadora** de los microbios terrestres.

La piel como soldado defensivo de primera fila del sistema inmunológico, sufre las consecuencias de la desnutrición física y mental, la holística. Los problemas de cualquier órgano, incluida la *"mente"*, muchas veces se reflejan en la piel. Son manifestaciones –síntomas– de enfermedades cuyas causas son ignoradas por los facultativos. Hay veces en las que la piel es un libro abierto, por ejemplo, en el caso del color amarillo de la piel –ictericia– por culpa de un trastorno del hígado; o en el caso de la palidez anémica por falta de hierro. Un enfermo crónico tiene una piel deteriorada. Las *"alergias",* otro de los caballitos de batalla que producen mucho$$$ "verdes" a los especialistas, se manifiestan en la piel. Independientemente del tratamiento que se les haga, son la consecuencia de la desnutrición. Cuando la gente va a la playa*, "al mar",* mejoran su problemas cutáneos. La playa *"a todo el mundo le va bien"*, y cualquier habitación frente al mar –ocean front– es un lujo que pocos pueden disfrutar y todos ansiamos. Pero, solamente con *"estar"* frente al mar, respirando su atomizado aire, se **nutren** el cuerpo y la mente. Y, en consecuencia, ese relajamiento nutritivo tiene efectos físicos y mentales que le permiten al organismo **autorrepararse**, gracias a su poder milagroso: la capacidad vital. Capacidad vital que es entorpecida por las recetas médicas que sólo buscan el alivio de los síntomas, olvidando las causas de esos síntomas que están en la **desnutrición física y mental**. El mar lo cura todo, dijo Platón. Y el agua de mar bebida, y frotada sobre la piel, cura los problemas que los dermatólogos complican para beneficio de sus bolsillos. Si al agua de mar se añaden los complementos de la asistencia integral que ofrece LA DIETA DELFIN, los problemas de la piel desaparecen.

Esnifar agua de mar por los dos huecos de la nariz, limpia y purifica completamente los **senos nasales**. Quien lo haga preventivamente, todos los días por la mañana, le garantizamos que durante el día y la noche –24 horas– no va a tener mocos en su nariz. El agua de mar actúa casi como un *"detergente"* que barre con todos los obstáculos de los conductos nasales. El motivo por el que actúa de esta manera es el de siempre, por la **ósmosis**. Al ser el agua de mar una solución hipertónica, el "líquido congestivo" que hay en los senos nasales, causados por agentes externos o internos, y que en 99% es agua isotónica, al contactar con el agua de mar esnifada, que es hipertónica, activa un efecto descongestionante sobre las mucosas ya que, gracias al fenómeno de la ósmosis, la solución marina absorbe el agua de los tejidos nasales



congestionados, produciendo un efecto que no logran ni los esteroides, ni los antihistamínicos que, además de ser tóxicos, son adictivos. El efecto es sensacional.

En los casos de las **otitis** el agua de mar actúa de manera similar. Tanto en las sinusitis, como en la otitis pudiera haber microbios complicando la situación congestiva con infecciones graves. Por el mismo fenómeno de la ósmosis los microbios serán inactivados por el agua de mar.

En casos de **gingivitis**, o de infecciones dentales, el agua de mar tendrá el mismo efecto. Aunque hay casos dentales en los que solamente se consigue un alivio temporal, como ya indicamos; por lo que es imprescindible asistir al profesional para que actúe quirúrgicamente. Como medida preventiva, lo repetimos, recomendamos hacer buches con agua de mar después de las comidas y haberse cepillado los dientes. Personalmente, y para mayor comodidad, me cepillo los dientes con jabón de cualquier tipo y en cualquier lugar, incluidos los aviones.

En las luxaciones de tobillo, o esguinces, consecuencia de doblarse el tacón de los zapatos de las damas – en futbolistas también– la respuesta de “baños con agua de sal” son famosos en la cultura de nuestro pueblos. Lo que no son tan conocidos son los resultados beneficiosos del uso de lavados vaginales con agua de mar en los casos de pólipos y fibromas vaginales, aplicados tan pronto se detecten. Si usted consulta con su médico y éste aplica el sentido común, por más ignorancia que tenga sobre el agua de mar, le debería autorizar la inundación de su vagina con agua de mar 4 veces al día durante 20 minutos. En menos de un mes esos “bultomas” vaginales habrán desaparecido. Pero no olvide continuar con la Asistencia Integral de la LA DIETA DELFÍN.

Marinceuticos

En un seminario celebrado en diciembre del 2001 en North Carolina, USA, y organizado por el *National Institute of Environmental Health Sciences y la National Science Foundation (Insituto de las Ciencias de la Salud Ambiental y la Fundación Nacional de la Ciencia)*, se dijo que los científicos publicaban 100 trabajos anuales sobre Marine Pharmaceuticals (Medicamentos de origen Marino) y que el mar estaba de moda, especialmente para investigar anticancerígenos, antibióticos e inhibidores de las enfermedades degenerativas. Gran cantidad de laboratorios farmacéuticos están investigando los **Marinceúticos**. O sea, el Poder Curativo de los océanos. Todo lo cual se confirmó en Miami en otra reunión similar celebrada en el aula magna de Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS), de la Universidad de Miami, en la que participé. Un ejemplo de lo dicho son las investigaciones de la Universidad de Harvard sobre el Cartílago de Tiburón. ¿Y de donde sacan los tiburones y los peces, las algas, los corales, y otros habitantes marinos las propiedades que tanto desean los científicos capturar?. Indudablemente del denominador común que les rodea y nutre: el agua de mar. Agua de mar abundante, gratis, que no se puede patentar y que contiene todos los ingredientes para dar origen a los medicamentos que los científicos, repetimos, desesperadamente ansían descubrir. A la mayoría de estos investigadores marinos una gota de agua de mar no les deja ver la inmensidad del océano. Y no hay peor ciego que el que no quiere ver.

El 70% del volumen de un humano es Agua de Mar

En el útero un bebé es 94% agua de mar isotónica. La vida se originó en el agua del mar, y la primera célula surgió del mar. Son hechos aceptados universalmente. Una célula del año 2007 tiene las mismas necesidades nutricionales que la primera célula aparecida, aproximadamente, hace 3.800millones de años. En el mar siguen estando los mismos nutrientes que conformaron la primera célula. Aquélla célula, dentro de su membrana que le aislaba del exterior a manera de una fortaleza, conservó el agua de mar que le rodeaba. Un agua que contenía y contiene hoy mismo, lo repito, proteínas, grasas, glúcidos, vitaminas y minerales dispersos en una concentración isotónica de 9gr x 1l. En su ADN tenía toda la sabiduría y la información necesarias para reproducirse indefinidamente, a su imagen y semejanza, y continuar originando más vida, tanto en los animales como en las plantas. Es indudable que hace 3.800 millones de años, según los descubrimientos de Quinton, la concentración de minerales en el mar era más



diluida e isotónica de 9gr/1L, comparada con la concentración hipertónica de hoy en día de 35gr/1L.

Llama la atención que científicos como el Dr. Mao, "Secrets of Longevity", admitan que un bebé, antes de nacer, en el útero nada en agua de mar. Pero, Mao es incapaz de darse cuenta que el 70% del volumen de ese bebé será toda su vida agua de mar isotónica, fenómeno que Mao ignora olímpicamente.

, pero Mao para cuando nace, es incapaz de darse cuenta que el 70% de su volumen será toda su vida agua de mar isotónica; y lo ignora olímpicamente.

Metales pesados, Perricone y quelación

Cuando Nicholas Perricone menciona en su libro *"Health, Beauty and Longevity"* los temas del <<**material radioactivo** y los **metales pesados**>> que el agua de mar es capaz de inactivar, en realidad, no explica a qué se debe, aunque apunta a que los químicos del fitoplancton son capaces de hacer la tarea de la **dequelación**. Dequelación *"naturista"* sobre la que hacemos un comentario:

El contradictorio colesterol ha puesto de moda el uso de una técnica capaz de hacer la dequelación y que se conoce como **EDTA** (etilendietiltetraacetic acid, o ácido etilendietil quadraacético). Con esta técnica el calcio "enganchado", o quelado en la pared arterial es "desenganchado", dequelado, con el EDTA y, como consecuencia, se disuelve el colesterol y la luz de la arteria vuelve a ser tan ancha como antes de comenzar la enfermedad. El problema que presenta el EDTA es que no sólo dequela, o se lleva, al calcio, sino también a otros metales (cobre, hierro, zinc…) que son muy importantes para múltiples funciones co-enzemáticas, como ya se vio anteriormente. Por lo tanto hay que reemplazar el calcio perdido y los otros metales.

Es curioso como la mayoría de las personas envueltas en el tema de la quelación –representan toda una industria- recomiendan tomar como suplemento de reemplazo sales minerales provenientes de corales obtenidos en el Japón. Buscan en el mar, pero en el lugar más complicado.

Recientemente, y según la revista *"The Lancet"*:

<<Se ha comprobado que para mejorar los resultados de los implantes de un 'stent' –la mallita que *destapa* los ateromas en las arterias– sería bueno resucitar al mortífero Vioxx –la superaspirina. La operación de la implantación del "stent" se ha convertido en los últimos años en el procedimiento quirúrgico más frecuente para restablecer el flujo sanguíneo de una arteria obstruida. Tras 'desatascar' el vaso con un catéter con balón en la punta (angioplastia), se coloca una pequeña malla de acero ('stent') para evitar que la arteria se vuelva a obstruir. Pero un buen número de pacientes (entre el 12% y el 27%) tiene que volver a operarse porque la arteria se vuelve a estrechar (reestenosis) tapando parcial, o totalmente, el flijo de la sangre. ***Según el editorial de 'The Lancet'*** *–repicado por el diario madrileño El Mundo de Madrid, agosto 2007–**, los resultados son 'impresionantes', pero plantea algunas dudas sobre la seguridad de esta estrategia.*** La estrategia que se ha planteado para evitar este nuevo taponamiento (recubrir el 'stent' de fármacos *–recomiendan el* ***mortífero Vioxx***– que eviten la proliferación de las células en la pared arterial, el motivo de que el vaso se vuelva a taponar) no ha resultado óptima. Algunos datos apuntan a que los 'stents' con fármacos **aumentan las trombosis**>>. Hasta aquí la nota de El Mundo. Queda clara la deshonestidad y el desprecio por la vida humana de los sanitaristas y sus sindicatos. Como solución a estos procedimientos tan "científicos" proponemos que estos genios de la ciencia investiguen y expliquen el tema del **Agua de Mar y Dequelación**, para lo que repetimos:

No hay otro suplemento de minerales más completo para cualquier organismo que el agua de mar. Ni más ignorado. Para suplir los metales absorbidos por la dequelación y para contrarrestar la acidez del medio interno –terreno- no hay que ir hasta el Japón. Se consigue en cualquier mar



del mundo en cantidades industriales y gratis. La generosidad del mar es tan incalculable, como ignorada. Y los cirujanos no pueden seguir engañando a la gente haciendo de aprendices de fontaneros. Prevenir esos depósitos que fabrican los ateromas sería el camino honesto. Pero, eso acabaría con su negocio. Son los gremios sanitaristas, las universidades y los políticos los culpables de este fracaso y fraude de la medicina. No nos cansaremos de repetirlo.

No nos cansaremos de repetir que no sólo se trata de recibir todos los elementos de la tabla periódica en su forma orgánica y natural, sino, además, biodisponibles y listos para la absorción, sin la necesidad de intermediarios –ligands- y en las cantidades exactas que necesita el organismo.

Leyes de la Constancia General

Divulgo las necesidades de los mayores y de los cuarentones, desde el punto de vista de un viejo de 78 con el millaje suficiente como para demostrar que el concepto que discuto en este libro, tiene el soporte de haber transitado ese largo tramo de la vida con una herramienta, la Asistencia Integral, que es válida, práctica y sustentable que, además, hasta es gratis. Sin gastos sanitarios. No discuto el tema desde la óptica de quienes pontifican sobre la salud a *"ciertas edades"* sin, ni siquiera, haber llegado a los 65 años, motivo por el cual no tienen la experiencia de haber vivido en óptimas condiciones de salud durante tanto tiempo. Porque he practicado la salud en base a la Asistencia Integral es que puedo recomendarla, aunque los sanitaristas oficiales la desconozcan y tengan la audacia de autoproclamarse garantes o guardianes de la salud.

Igualmente, me siento en la obligación de difundir la obra de René Quinton (1867-1925), el fisiólogo francés que descubrió las Leyes de la Constancia Marina. Sus leyes le sirvieron para aplicarlas, sobre todo, en la nutrición orgánica de los niños a través de los **Dispensarios Marinos** que, altruistamente, fundó para salvar a cientos de miles de infantes que estaban condenados a morir por culpa de la gastroenteritis, el tifus, la tuberculosis, las diarreas infantiles y otras enfermedades muy comunes de la época, además del hambre, la miseria y la pobreza. Caso de África, hoy, aunque Clinton y Bush digan que es un virus la causa principal de la mortandad en África y otros países del tercer mundo. Las Leyes de la Constancia Marina, Osmótica, Térmica y Lumínica de Quinton, confirmaron el origen de la vida celular y que todos los seres vivos mantengamos constante nuestro medio interno, o vital, constituido por agua de mar. Quinton demostró y comprobó con sus leyes que el Plasma Marino es el mejor sustituto del Plasma Sanguíneo, aunque la mayoría de los científicos sigan ignorando estos hechos.

Leyes de la Constancia General

Divulgo las necesidades de los mayores y de los cuarentones, desde el punto de vista de un viejo de 78 con el millaje suficiente como para demostrar que el concepto que discuto en este libro, tiene el soporte de haber transitado ese largo tramo de la vida con una herramienta, la Asistencia Integral, que es válida, práctica y sustentable que, además, hasta es gratis. Sin gastos sanitarios. No discuto el tema desde la óptica de quienes pontifican sobre la salud a *"ciertas edades"* sin, ni siquiera, haber llegado a los 65 años, motivo por el cual no tienen la experiencia de haber vivido en óptimas condiciones de salud durante tanto tiempo. Porque he practicado la salud en base a la Asistencia Integral es que puedo recomendarla, aunque los sanitaristas oficiales la desconozcan y tengan la audacia de autoproclamarse garantes o guardianes de la salud.

Igualmente, me siento en la obligación de difundir la obra de René Quinton (1867-1925), el fisiólogo francés que descubrió las Leyes de la Constancia Marina. Sus leyes le sirvieron para aplicarlas, sobre todo, en la nutrición orgánica de los niños a través de los **Dispensarios Marinos** que, altruistamente, fundó para salvar a cientos de miles de infantes que estaban condenados a morir por culpa de la gastroenteritis, el tifus, la tuberculosis, las diarreas infantiles y otras enfermedades muy comunes de la época, además del hambre, la miseria y la pobreza. Caso de África, hoy, aunque Clinton y Bush digan que es un virus la causa principal de la mortandad en África y otros países del tercer mundo. Las Leyes de la Constancia Marina,



Osmótica, Térmica y Lumínica de Quinton, confirmaron el origen de la vida celular y que todos los seres vivos mantengamos constante nuestro medio interno, o vital, constituido por agua de mar. Quinton demostró y comprobó con sus leyes que el Plasma Marino es el mejor sustituto del Plasma Sanguíneo, aunque la mayoría de los científicos sigan ignorando estos hechos.

Biología ciencia del agua
Según Vles, 1.997, la biología es la ciencia del agua, además de ser, por etimología, el tratado de la vida, que no puede existir sin agua. La vida celular se originó en un agua de mar que tenía 9g de sales marinas por cada litro de agua. Esa concentración de solutos es, precisamente, la misma concentración isotónica del agua del medio interno de los seres vivos en pleno siglo XXI, tanto en las plantas como en los animales, incluido el hombre. El 70% de los vertebrados, terrestres, marinos y aéreos somos agua de mar isotónica.

Lo mismo que come otro mamífero como los humanos, la ballena misticetas, o sea, el plancton del agua, lo puede ingerir un naufrago en altamar y no morir de hambre ni deshidratado como nos lo han desinformado desde la escuela y, luego, en la mayoría de los medios informativos. No es un milagro. Es fisiología pura. Este detalle que define una situación, demuestra la ignorancia que sobre el tema del agua de mar se tiene, a nivel universal, en casi todas las escuelas y universidades, incluidas las más especializadas en las Ciencias Biológicas.

Especialistas desinformados
Los enfoques dados por las universidades americanas hacia la especialización, han sido imitados por la mayoría de los países. Los *Tiempos Modernos* de Chaplin nos han llevado, con las excepciones de rigor, no sólo a la deshumanización de la persona, sino a crear profesionales en serie, auténticos robots, en vez de personas de mente abierta. Los especialistas de la especialidades. Es aceptado que los especialistas: **saben casi nada de casi todo y casi todo de casi nada**. Especialmente la mayoría de los científicos especializados en las Ciencias del Mar, a los que **una gota del agua de mar no les deja ver las inmensidad del océano.** Las universidades deberían formar más **profesionales integrales**, en vez de tantos especialistas. Especialmente en el terreno de la salud. Y no dejarse llevar tanto por la política. En una convención un profesional metido a político nos dijo en Miami: **"si el agua de mar fuese tan buena ya se sabría…"**. Pues no se sabe, gracias a que **lo que yo no sé, no existe** .

Ósmosis <<bactericida>> y desinflamante
El fenómeno físico de la ósmosis no es un invento. Es uno de los más elementales principios de la física que nos enseñaron en la escuela cuando nos explicaban cómo una membrana semipermeable que separa dos líquidos de diferente concentración, por ejemplo, uno con más sal de cocina disuelta que el otro, inexorablemente acabarán, esos dos líquidos, teniendo la misma concentración de sal. Por ello, nuestro organismo que contiene un 70% de agua que disuelve todos los minerales que hay en la Tierra, además de otros alimentos una vez digeridos, es la misma en todas las células de los diferentes tejidos que componen sus órganos. Como ya se ha dicho, esa agua, que es agua de mar isotónica, también ocupa el 94% de todas las bacterias que conviven con nosotros, especialmente en el intestino. Me estoy refiriendo, precisamente, a los coliformes o colis, las salmonelas y 23 bacterias más, además de a trillones de virus, entre ellos los enterovirus, que se multiplican pacíficamente en la materia orgánica de todos los mortales.

Las deshonrosas heces, o excrementos saturados de microbios, de animales y humanos que llegan, inexorablemente, al mar desde la época de los dinosaurios hasta la era actual con las deyecciones de las pulguitas y los elefantes, el mar ha desactivado, sin contemplaciones, a los microbios de procedencia terrestre. Las bacterias tipo coliforme y salmonella, por citar las más "famosas y billonarias", contienen, repito, un 94% de agua de mar isotónica **(concentración de 9g/1L)** que es completamente igual a la del organismo del que proceden. Cuando a través de las cloacas los microbios llegan al mar les recibe un agua de mar hipertónica **(concentración 35g/1L)** que, inmediatamente las desactiva, porque pierden su medio ambiente acuático natural, el isotónico, al tener la pretensión de isotonizar, o rebajar, la concentración del agua de mar

hipertónica. Quedan en shock y “desecadas”. Y toda la materia orgánica que les acompaña, saturada de los desechos de los alimentos digeridos, queda momificada, o “desecada” y sin vida microbiana, tal como sucede con los jamones y el bacalao cuando los salamos con sal común para su conservación. La ósmosis hace su trabajo y los microbios de procedencia terrestre quedan desactivdos. Los virus necesitan, inexorablemente, permanecer en tejidos orgánicos para convertirse en <<virulentos>>. Y los tejidos orgánicos al llegar al mar quedan inactivados, o “jamonados”, o “bacalados”. Imposible contaminar el agua de mar con los microbios de procedencia terrestre.

Contaminación imposible del mar
De acuerdo con los diccionarios, hay diferencias entre polución de contaminación.

Polución es: convertir en impuro, ensuciar con desechos domésticos, teñir con desechos industriales, o envenenar algo tan puro y único como lo es el agua de mar, la de los ríos y el ambiente en general.

Contaminación es: convertir algo puro en impuro y sucio, pero a través de agentes infecciosos que corrompen; y agentes infecciosos son aquéllos que transmiten enfermedades.

Rotundamente no estoy de acuerdo con la definición de contaminación. Como un ejemplo del desconocimiento que tiene la gran mayoría de los científicos y sanitaristas del agua de mar está la contaminación, aunque parezca una herejía mi afirmación. Es el primer mito sobre el agua de mar que académica y culturalmente tiene más fuerza. <<El mar está **contaminado**>>. Pocas veces dicen <<el mar está **poluto** (“polutado”)>>.

Sobre la contaminación de las costas, una de las preocupaciones más grandes de los futuros consumidores de agua de mar, hemos abundado en escritos, conferencias y presentaciones en los medios de difusión. He cuestionado las técnicas oficiales, que se basan en la presencia de la inofensiva y “fisiológica” bacteria *Escherichia coli* en el agua de mar a la que los sanitaristas utilizan como **marcador** de la contaminación del agua con heces fecales. Sobre los metales hasta Perricone afirma que el agua de mar los inactiva a través de la quelación.

Miami y la cloaca de la Bahía de Biscayne
Un ejemplo que comprueba lo dicho está en la experiencia que se vivió en las playas de la bahía de Biscayne, situadas en el condado Miami Dade, el día 20 de junio del 2.000, como consecuencia de la rotura accidental de una cloaca que arrojó a la bahía más de cuatro millones de litros de aguas negras por hora, durante casi 3 días. La cloaca era, nada menos, que la receptora de todas las aguas negras del Gran Miami, varias ciudades. Según la versión de un informe oficial de 191 páginas que llegó a mis manos, y no por voluntad de las autoridades sanitarias, refiriéndose a los pormenores del deramme, señala: <<El total de muestras analizadas en la Bahía de Biscayne fue de 435, durante 16 días, obtenidas en 52 puntos diferentes sospechosos de haberse podido “contaminar” con aguas negras. Destacamos que solamente en **dos** de esos 52 puntos de posible contaminación, se obtuvieron conteos de E. coli superiores a los límites tolerables, tal como lo publicó el diario *The Miami Herald* del 22 de junio del 2.000. Uno de los puntos, al día siguiente, y el otro, a las 48 horas de la rotura de la cloaca ya se encontraban dentro de esos límites tolerables. Los 50 puntos restantes permanecieron **indetectables** a la E. coli. Lo que, estadísticamente, demuestra que los resultados obtenidos con las 435 muestras analizadas en el laboratorio, son realmente contundentes y aleccionadores. Además, **todas** las pruebas de la RT-PCR (Transcriptasa Revertida-Reacción en Cadena de la Polimerasa) para “buscar enterovirus fueron negativas”>>.

Pero, el poder de los **mitos** es incalculable. Hubo un científico, el doctor Mark Harwell, director del Center for Marine and Enviromental Analysis de RSMAS, de la Universidad de Miami, que declaró al mismo periódico y el mismo día que “aunque la contaminación continuase por varios días más, no dañaría ni a la fauna ni a la flora marinas de la bahía”. Y pregunto: ¿por qué?; y también pregunto: ¿por qué no añadió “así como tampoco debería ser preocupación desde el

punto de vista sanitario"?. La ósmosis y el ejemplo "populista" del jamón y el bacalao, como que no cala en la élite de los científicos, que no de la Ciencia, la que inexorablemente cumple con el fenómeno científico de la ósmosis.

Desinformación bacteriológica

Los términos bacteria; bactericida; bacteriostático; antibiótico; antibiotismo; germen; floras saprofita, accidental, permanente, e intestinal; <<patógeno>>, <no patógeno>>; activado, inactivado; neutralizado y similares, los someto a una crítica hecha bajo el prisma del agua de mar como **desactivador** de la **flora microbiana accidental de procedencia terrestre**. Poder que es inocuo para la infinidad de microbios que viven en el agua de mar como **flora permanente** que es imprescindible en la remineralización, y sin la que sería imposible la vida en el planeta. La biomasa bacteriana del mar es incalculable. Según Jed Fuhrman en cada litro de agua de mar hay 10.000 millones de virus y 9.000 millones de bacterias de inofensivas para la vida animal y humana.

Los gérmenes << patógenos>>, no existen

Para la época en que le tocó vivir a Quinton los padres de la fisiología moderna Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Canon y el mismo Louis Pasteur -en su lecho de muerte-, habían coincidido en que el agua del **medio interno** o **terreno**, era el protagonista que definía, de acuerdo con su calidad, la diferencia entre la salud y la enfermedad. Lo que Quinton aportó como nuevo fue que ese medio interno es: **agua de mar**. Mientras que Pasteur había preconizado que "*los gérmenes son la causa de las enfermedades*", los padres de la fisiología afirmaban que lo importante era el terreno, el medio interno, y que **"*la virulencia de los gérmenes no es la causa de las enfermedades, sino su consecuencia*"**. Compartimos con Overstreet que los microbios son nuestros aliados; NO los enemigos; y que son nuestros **inofensivos compañeros de viaje** por el planeta Tierra.

Probióticos, prebióticos y mitocondria-ATP

Contra todo lo que se promueve en los medios de difusión contra los microbios, destaca la **moda probiótica**. Las bacterias y los virus son el enemigo a vencer. Los médicos, los científicos y la gente viven **bioaterrorizados** por estos inofensivos microorganismos sin los que la vida no podría existir. Además son la biomasa más grande del planeta. Imposible derrotarlos. Mas tratan de eliminar y matar y más vuelven a salir. Imposible exterminarlos. Pero, el negocio es grande. **Guantes** de plástico hasta para ir a mear. Hospitales, consultorios, clínicas, policías y secretarias bioaterrorizados enguantados todo el día. Luego, dicen que el plástico es peligroso por su toxicidad. Todo está envuelto en finos plásticos. La tortura de muchos es masoquista. Botellas de atomizadores germicidas en cualquier parte, especialmente, en las mesas de trabajo de las oficinas. Monk quedó pendejo en su manía de utilizar toallitas húmedas y germicidas. Hasta los oftalmólogos andan con sus botellitas atomizadoras. Nadie piensa en el tamaño de un microbio o de un químico tóxico que anda flotando en el aire que respiramos y que nos traspasamos unos a otros como si intercambiáramos fluidos en un acto sexual. Con la diferencia de que lo del sexo es por poco tiempo y el vehículo microbiano es una constante cuando respiramos. En resumidas cuentas estos genios que nos **bioaterrorizan** y que nos exprimen el bolsillo haciéndonos comprar cuanto germicida inventan, se sienten muy seguros de sus inventos porque hasta los médicos se han olvidado de lo que es el Sistema Inmunológico, capaz de inactivar a cualquier invasor de un organismo, si a éste se le **nutre** adecuadamente.

Afortunadamente hay una ola de probióticos y hasta de prebióticos. Los probióticos dicen que son las bacterias que nos ayudan a tener mejor salud. Algo que para muchos va se difícil creer. ¿Bacterias buenas?, imposible dicen. Y los prebióticos serían los que favorecen y son "precursores" de los probióticos, los microbios que promueven la vida. Si hay algún promotor de la vida es la mitocondria, la bacteria que produce la energía. Sin intercambio de electricidad no es posible la vida. Luego la mejor probió y prebiótica es la mitocondria, la bacteria que motoriza la vida.



BAÑARSE SI, BEBERLA NO y Agua de Mar endovenosa

En nuestras investigaciones con **animales y humanos**, realizados en varios países de dos continentes, hemos comprobado que tanto por vía endovenosa, subcutánea e intramuscular, como rectal y bucal, el agua de mar hipertónica es tolerada por los diferentes organismos sin problemas. Tan fácil como es beber agua potable, o inyectar un suero fisiológico, lo es beber agua de mar hipertónica, o inyectarla endovenosamente. La diferencia estaría en que el agua potable y el suero fisiológico oficial, son líquidos **mutilados** con sólo cuatro elementos, la mayoría de las veces sólo cloro y sodio, químicos y no orgánicos, mientras el agua de mar contiene los 118 minerales de la Tabla Periódica, en la forma orgánica, biodisponible y alcalina.

Desde el punto de vista etiológico y epidemiológico, referido al agua de mar, llama poderosamente la atención la contradicción de la frase que repito **<<bañarse si, beberla no>>**. Como si las mucosas de los genitales, vagina y pene, las oculares, las nasales y respiratorias, o las bucales, no fuesen puertas de entrada para las causas de lo que denominamos como "enfermedades infecciosas".

Premio Nobel para el agua de mar

En 2005 el Premio Nobel de Medicina se lo dieron a los australianos Barry J. Marshall y Robin Warren por descubrir un tratamiento contra una úlcera de estómago que afecta al 10% personas y que, además, es la causa del 90% de todas las úlceras estomacales. Hasta el 2005 se aceptaba que las úlceras estomacales tenían que ver con los estados de estrés. Que tenían como causa un componente psicológico. Era la propia "úlcera holística". Pero resulta que no, que la causa es el ***Helicobacter pylori***, una bacteria que vive en la cavidad gástrica y que la tenemos todos los mortales, de la misma manera que tenemos la bacterias *coli* o *la salmonella*. La pylori –pilori– también es la causa de una gran cantidad de casos de cáncer estomacal. Todo esto según los investigadores australianos. Además, otros gastroenterólogos "muy respetables y eminentes" opinan que la pylori es factor primordial del reflujo gástrico.

Para trata a la helicobacter utilizan un tratamiento de más de un mes a base de antibióticos y protectores de la mucosa gástrica que contienen bismuto. Cualquiera que se sitúe en el *"sistema de regulación de base de Pischinger"* se dará cuenta que la mente y el cuerpo son las dos caras de la misma moneda y que las bacterias no son la **causa** de las enfermedades, sino su consecuencia. Los microbios son nuestros compañeros de viaje por el planeta. No son nuestros enemigos. Si la idea es usar antibióticos, o sea "an-tivida", como tratamiento contra una bacteria que, como infinidad de otras más son nuestros compañeros de viaje, se podría utilizar algo más inocuo que un antibiótico que mata a las mitocondrias, generadoras de la energía del organismo y destruyen la flora bacteriana del intestino. Me refiero al agua de mar que gracias al fenómeno de la ósmosis inactiva los microbios terrestres, como el pylori. Además, el agua de mar contiene mucosina que lubrica la mucosa gástrica, lo que promueve su regeneración. Hay que recordar que somos autorreparables y que el agua de mar funciona como propulsora de la autorreparación gracias a sus 3 ejes: recarga hidroelectrolítica, reequilibrio de la función enzimática y regeneración celular consiguiente. Todo gratis. En los Dispensarios Marinos de Colombia y Nicaragua lo hemos investigado y comprobado.

Por lo tanto, reclamo el Premio Nobel de Medicina para el agua de mar que cumple a cabalidad con los propósitos de Marshall y Warren, pero con la ventaja de que no tiene de-fectos secundarios y es gratis. Sin olvidar que <<lo que yo no sé, no existe>>.

Premio acidez-corrosiva para gastroenterólogos

Escuchar al Dr. Félix González, gastroenterólogo miamense, durante una hora el sábado, día 8 de septiembre, de 10 a 11 de la mañana por radio Mambí –710– hablando con los radioescuchas sobre el reflujo gástrico y la hernia iatal fue todo un *espectáculo radiofónico-auditivo tragicómico* de primera categoría, en el que Félix hablaba maravillas de los tratamientos contra la bacteria *Elicobacter pylori* –moda australiana– o de la cirugía para evitar el reflujo gástrico que quema las gargantas y hasta las encías de los pobres pacientes corriendo y oxidando con sus acidez, además, los dientes, colmillos y muelas de sus víctimas. Después de contar sus éxitos contra la

acidez, todos a base de suprimir síntomas y no atacar las causas –iría–, vinieron las llamadas telefónicas en el aire –vivo– de los pacientes reclamando que a pesar de los antibióticos, las cirugías, los tratamientos síntomáticos, las recomendaciones alimenticias –todas erróneas–, seguían con su reflujo y como "peloticas de ping-pong" de un especialista-gastroenterólogo para otro. Sólo hubo un caso que había curado, que comentaremos posteriormente. "*La partida gastroenterologica de Félix vs. pacientes"* se complicó cuando entró en la discusión el tema de los hipertensos y el calcio –inhibidores de la bomba de calcio. Félix le echo la culpa de parte de los fracasos de los gastroenterólogos a los cardiólogos que recetan inhibidores de la bomba de calcio para controlar a los hipertensos. La señora que llamó recibía, según dijo, hasta cinco medicamentos para controlar su hipertensión y, por supuesto, *para aliviar sus males*, contaba, además, con el reflujo iatrogénico. Félix, ingenuamente, o abrumado por tantas llamadas negativas, se dedicó *"a tirar balones fuera"* culpando de sus fracasos, y el de sus colegas gastroenterólogos, a los tratamientos contra la hipertensión –de los cardiólogos?–. Especialistas de las especialidades, ignorantes de lo que hace su vecino de consultorio en el hospital, soberbios en su manera de "autoestimarse" y espectadores de los desastres, son algunos de los atributos de estos ignorantes de que el cuerpo humano tiene algo más que un estómago y un corazón.

Tiranosaurios, ballenas y japoneses

Los tiranosaurios fueron los animales más grandes y viejos que pisaron la Tierra sobrepasando la mítica edad de Matusalen (Peng Zu en China vivió 800 años) gracias a que no sufrieron de las enfermedades infecciosas, ni de las crónicas y , mucho menos, de las degenerativas que hoy azotan al 70% de la Humanidad por culpa de la **desnutrición** de sus habitantes en los países del tercer mundo, y por la **mala nutrición** y un catastrófico **estilo de vida** en las naciones "desarrolladas". Los tiranosaurios sólo morían de viejos. De **muerte natural**. Los científicos que estudian sus restos milenarios no han podido encontrar esqueletos de adolescentes, por lo que solamente han conseguido restos de tiranosaurios longevos. ? Por qué este fenómeno tan saludable?. Muy sencillo, porque su salud la cuidaba la **Naturaleza**, que les proveía de los nutrientes imprescindibles. Además, el fenómeno de la **autorreparación,** o de la sanación natural, que es innato en todos los seres vivos, corregía cualquier alteración accidental de la salud.

El Americano doctor Maynard Murray durante ocho meses, a mediados del siglo pasado, permaneció en alta mar realizó 50 autopsias de ballenas y obtuvo los mismos hallazgos que los paleontólogos que estudiaron los tiranosaurios. No encontró señales de lesiones arteriales, ni de ningún otro tipo de enfermedad, en las ballenas capturadas por los pescadores. Sus arterias y órganos permanecían como si fuesen animales jóvenes aunque eran ejemplares que rondaban los 90 años de edad. Además, ni él, ni los marineros más veteranos, nunca habían encontrado lesiones cancerosas aparentes, ni de enfermedad, en los peces capturados durante sus muchos como pescadores. Lo que coincide con científicos como Overstreet quien afirma que en alta mar no existen epizootias.

Un hecho comprobado es que los **japoneses** son las personas que tienen el promedio de vida más alto. Tanto las mujeres como los hombres japoneses han vivido y viven **más tiempo y más sanos** que el promedio de cualquier otra colectividad de nuestro planeta, aunque desde la globalización de la comida chatarra ya comienzan a declinar en sus récords. Todo lo cual confirma nuestra tesis de que una alimentación similar a la tradicional japonesa, orgánica de origen marino -animal y vegetal-, sin proteínas ni grasas terrestres, es la ideal. Los nipones tampoco ingieren leche que es ácida, ni sus derivados que también son todos ácidos. Por el contrario, utilizan mucho la soya, que es alcalina, en diferentes formas y no tienen restricciones con la sal –otro mito a discutir- datos que son importantes para vivir y morir sanos a edad muy avanzada.

La **salud japonesa**, la *"**sal** y la hipertensión",* y las enfermedades degenerativas contra los que estos orientales isleños están "*vacunados"* por su nutrición y estilo de vida marino, no son producto de la casualidad. Especialmente en el archipiélago de Okinawa. Hasta Sanjay Gupta, el

médico jefe de la cadena televisiva americana CNN, se maravilla de que los habitantes de las 160 islas de Okinawa rara y excepcionalmente enfermen de cáncer de seno, o próstata, infartos al corazón, embolias, Parkinson, o Alzheimer. El tema del agua Sanjay, Gupta medio lo roza en su libro *"Chasing Life",* pero se sorprende de la longevidad y productividad de los isleños de Okinawa. No se ha parado a pensar que viven a la orilla del mar, que trabajan en sus aguas y que respiran agua de mar atomizada, además de alimentarse con productos marinos. Como otros tantos científicos que se ocupan de exprimir los corales, vivos y muertos, para pulverizarlos y venderlos recomendándolos como poseedores del calcio más exquisito de la Naturaleza, no se han dado cuenta que esa **agua de mar viva** que en forma de aerosol **respiran** cuando las olas estallan en los acantilados o las playas, contienen todos los nutrientes orgánicos y biodisponibles que son capaces de alcalinizar –pH- el medio interno de los "okinaweños", así como el de otros millones de personas más que puedan vivir en los límites costeros de la tierra.

Salvajes y sanos

Afortunadamente, en la Naturaleza para controlar la "salubridad" no hace falta el clásico **arsenal terapéutico** compuesto por vacunas, cócteles de fármacos, o de alimentos y suplementos alimenticios acompañados de vitaminas y minerales, no orgánicos, o de hormonas, antibióticos, parasiticidas y similares que pueden desencadenar *de-fectos* secundarios indeseable. Los gigantescos tiranosaurios disfrutaban de un estilo de vida sólo comparable al de los **peces en alta mar**, o al de las algas marinas, o al de los mamíferos marinos, que tampoco padecen de enfermedades infecciosas, ni degenerativas, o cáncer. Ojo, repito, en alta mar. Lo cierto y comprobado es que la mortandad entre los jóvenes y adultos jurásicos era prácticamente nula. Sólo se morían los viejos de <<muerte natural>>.

La salud en el mar es una constante que no puede ser alterada por la **contaminación** microbiana de procedencia terrestre (virus, bacterias, hongos y parásitos). Otra cosa es la **polución industrial** y naviera, como lo demuestro en el libro. En alta mar no existe la arteriosclerosis que tapone las arterias de sus habitantes. Si consideramos que la edad de una persona es la de sus arterias, y nuestras arterias están destapadas, estaremos "**vacunados"** contra el Alzheimer, el Parkinson, los infartos cardíacos y cerebrales y, en general, contra todas las enfermedades degenerativas de moda causadas por deficiencias del riego sanguíneo que limitan el consumo de oxígeno –donde hay oxígeno y alcalinidad, no hay enfermedad (Otto Warbürg). Por lo tanto, viviremos y moriremos sanos. En este libro lo vamos a comprobar para sorpresa de la mayoría de los que **ignoran** como el 70% de nuestro organismo es agua de mar **isotónica** y que el agua de mar es mucho más que <<agua con sal>>. El agua de mar es agua, H_2O pura, más los 118 minerales de la **Tabla Periódica, orgánica, biodisponble y alcalina de pH 8.4**. La inmensa mayoría de los sanitaristas también han olvidado que todas las enfermedades son ácidas con un pH por debajo de 7. La alcalinidad normal se encuentra entre 7.37 y 7.47.

No cabe duda de que el origen de estos hechos radica en que todo lo que **nutre** – alimentar no es lo mismo que nutrir- a los animales y plantas de los océanos proviene del **agua de mar** que contiene todos los nutrientes **orgánicos, biodisponibles y alcalinos**, tanto animales como vegetales, que la **vida celular** necesita para cumplir con las altas funciones que la Naturaleza le encomendó. Sistemáticamente los autores y científicos han olvidado que **la primera célula salió del mar** y que: **la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida**, tanto a nivel animal como vegetal. La vida de la célula tiene que cumplir con unas normas naturales integrales de nutrición y **consumo de oxígeno** (VO_2) que si no se cumplen conducen a las enfermedades.

Matusalén espacial

Cuando John Glenn, el primer humano en dar una vuelta a la tierra en una cápsula espacial, alcanzó los 75 años de edad, se encontraba en plena forma físico-mental. Tal era su vitalidad que para conmemorar su 75 aniversario se dio otra vueltecita por la misma órbita. Muy pocas personas tienen los datos que el astronauta manejó para mantenerse a niveles de tan alta



vitalidad y energía. De otra parte, el ex-presidente Bush, padre, cuando cumplió sus 80, se lanzó en paracaídas desde un avión. Estos retos reforzaron mi voluntad para conservarme en plena forma cuando llegase a los 75. Para ello, cumplí con un **estilo de vida integral** basado en tres pilares, que repito:

a)-. Nutrición orgánica alcalina y agua de mar
b)-. Ejercicio físico racionalmente practicado
c)-. Entrenamiento ideo-motor para controlar el estrés y el estilo de vida

Pilares que practican los peces y los mamíferos marinos en alta mar y que les permiten vivir sin enfermedades, incluido el cáncer**.** Por el contrario, en el agua dulce los peces de los ríos y los lagos, pueden padecer de enfermedades y cáncer. Todo lo cual, en el siglo pasado, comprobaron científicamente el americano Dr. Maynard Murray en USA y René Quinton en Europa, África y USA.

Los productores de ganado, de vacas a conejos, que tienen sus instalaciones en las diferentes costas de todo el mundo, han comprobado los beneficios del agua de mar y su ambiente marino en la productividad de sus fincas; el aire que respiran y el salitre de la piedras que lamen los animales instintivamente les permite vivir pletóricos de vida y salud. Los productores no vacunan, no desparasitan, no suministran piensos con antibióticos, ni hormonas, y obtienen formidables rendimientos de sus ganados que viven en libertad y que no se enferman porque se benefician de una asistencia integral natural que conserva en óptimas condiciones su vitalidad y productividad. Estos ganaderos practican una filosofía similar, aunque no igual, a la que persiguen la **Ganadería y la Agricultura Ecológicas**, con la diferencia de que los nutrientes que proporciona el agua de mar no los alcanzará el sistema ecológico tradicional nunca, a no ser que cambien su mentalidad sobre los usos y propiedades del agua de mar en la agricultura y la ganadería, tal como lo proponen los seguidores de Maynard Murray. Y así, mientras la producción ecológica no tiene sustentabilidad sin **subsidios**, el agua de mar ofrece **todos los nutrientes** que necesitan las plantas, los animales y los humanos sin subsidio alguno porque la material prima renovable, el agua de mar, es **gratis** para los habitantes, humanos y animales, de 1.4 millones de costas en todo el mundo. Los alimentos ecológicos, por ahora, son para minorías; sus precios están fuera del alcance de la mayoría del pueblo, salvo los campesinos que cultivan sus huertos y corrales a la manera tradicional, por no haber sido contaminados por la propaganda de los pesticidas y transgénicos.

El colmo del abuso que se hace de los animales domésticos de matadero y de quienes los consumimos, es la denuncia aparecida en marzo del 2007 sobre los tratamientos parasiticidas, a base de **arsénico**, que a las aves se les administran mezclados con los piensos.

Momias y calidad de vida
El término **momia** no sólo se aplica a los cadáveres egipcios conseravados durante miles de años sino, también, a los viejos humanos que se transforman en vegetales por culpa de las enfermedades degenerativas como el Alzheimer, o el Parkinson que son prevenibles y lo demostramos en este libro, al igual que lo han demostrado otros, tales como los doctores Weili Xu y Ronald Petersen (Asociación Alzheimer), según fue difundido en un congreso sobre el tema celebrado en agosto del 2006 y que reportó el diario El Mundo, Madrid, del día 7/8/06. Según Xu y Petersen se pueden controlar factores de riesgo que previenen contra estos azotes de los mayores y de muchos menos mayores, los **cuarentones** que pueden empezar a proyectar lo que les espera si no rectifican.

El cuento de que tenemos un promedio de vida más alto que en otras épocas lo manipulan maravillosamente algunos profesionales. Solamente las víctimas y sus familias saben el alto precio que hay que pagar por vivir más años casi como un vegetal o inválido en una cama, haciendo sufrir a toda la familia, caso del Alzheimer, u olvidado en una buhardilla, o en un sótano, o montado en una silla de ruedas hasta la muerte (si tiene la fortuna de conseguir el artefacto y alguien que se lo maneje). Macabro. No creo que haya un masoquista que desee una

vejez en esas condiciones. La propaganda alrededor de los que, muy de vez en cuando, cumplen 100 años causa lástima; son presentados en los telediarios y, a veces, hasta les ponen a cantar y bailar, para luego caer en el letargo del cercano más allá. Y todavía no es el final. El FIN de la película pasa por la terapia intensiva en el salón de la UVI. !Qué clase de caridad es ésta!. ? A quién beneficia todo esto?. Y ? el dejar morir a la gente tranquila y aliviada, o de otra manera, es pecado?.

La mayor barbaridad es la **jubilación** por la edad **cronológica** que no tiene nada que ver con la **biológica**, tanto a nivel mental como físico. Al hablar de vejez y rejuvenecimiento, no se puede olvidar el tema de la **jubilación** que depende de aspectos tan diversos como los **económicos** y los **afectivos**.

En las clases socialmente más necesitadas las jubilaciones prematuras conducen a la destrucción de las facultades físicas y mentales del jubilado. Tragedia que afecta a los familiares del jubilado. Es una desgracia de grandes magnitudes esta manera de programar las enfermedades, a través de la jubilación, para hacer de ello grandes negocios. Y esto en los países donde existe la jubilación. ?Y los mayores que no tienen jubilación, como yo, porque todavía seguimos siendo emigrantes?. ?Y en el tercer mundo qué pasa con los mayores?.

Temas los anteriores, y los que siguen, para meditar, ahora y hoy, los cuarentones que miran de reojo el panorama de sus familiares más cercanos, o de los vecinos en similares condiciones, mientras son incapaces de abandonar el tabaco, las comidas abundantes, el alcohol y la vida sedentaria. Algunos, además, son hasta adictos al trabajo, o workholicos como dicen ahora y viven estresados.

Programar a la gente para que se jubile a una edad determinada y que se considere a los mayores como un trasto viejo al que hay que arrinconar en una alcoba o en un centro geriátrico, es una aberración contra la Naturaleza. La repetición mental negativa del tema de la jubilación, induce al jubilado a la auto-hipnosis programada. Programada por los que quieren gente joven en los puestos de trabajo y sacar a los mayores de sus puestos. La **Biogerontología**, “ciencia nueva y moderna para estudiar la vejez”, falla por su base, porque los biogerontólogos la manejan en base a estadísticas inexactas que les llevan a pontificar sobre una material en el que no tienen experiencia objetiva y mucho menos subjetiva. Son individuos que no saben, porque no han experimentado lo que es llegar a los 75 años. La edad que yo tengo en el año 2006. Son **novatos** de una medicina sin comprobación. Son inexpertos en el tema de la vejez y, por lo tanto, juegan a experimentar al “ensayo y error” con seres vivos longevos a los que la sociedad y los políticos, la mayoría de las veces, han devaluado para explotarlos con sus parapetos de asistencia social corrupta, la mayoría de las veces, donde el negocio está en la manipulación de la enfermedad, en vez de conservar la salud. Además, el mayor, muchas veces, también es víctima de quienes le “cuidan” con la intención de robarle una firma, en el momento adecuado, que les permita a su muerte beneficiarse de sus activos y propiedades. Hay hasta producciones cinematográficas sobre estos temas.

El Dr. John Rowe, Ph.D de la Universidad de Harvard sobre la gerontología ha escrito: <<hay una gerontología falsa de lo que le sucede a la mayoría, no de lo que debería suceder>>. Pareciera que el lema es conservar las enfermedades de la vejez promovidas por el desconocimiento de los sanitaristas sobre la **Asistencia Integral** en base a un **estilo de vida** que promueve, una vez más: 1) la nutrición orgánica, alcalina y biodisponible; 2) el ejercicio físico aeróbico; y 3) el control del estrés mental y celular.

Derechos insatisfechos

Ahora todo dios tiene derechos. Algunos ejemplos: los niños tienen el derecho de denunciar a sus padres si no les complacen; los alumnos tienen derechos sobre los profesores; las amas de casa tienen derechos; los divorciados tienen sus derechos regulados de visita a sus hijos; los homosexuales tienen derechos que antes no tenían y con los que estoy de acuerdo; las domésticas tienen derechos; y los animales tienen derechos. Todos tienen derechos menos los



mayores y los bebés-nietos. Los cuarentones que tienen padres, abuelos e hijos sería bueno que piensen ahora en lo que les espera cuando sean mayores.

Muchos abuelos no tienen el derecho a visitar a sus nietos. Conozco casos en los que, aunque los padres de los nietos no estén divorciados, los abuelos no tienen el derecho a ver a sus nietos cuando les de la gana. “Esos viejos lo que hacen es joder y meterse en la educación que les damos a nuestros hijos, como si ellos cuando fueron jóvenes no hicieron los mismo con sus padres…”. ?Y los nietos y la oxitocina?. Es un alerta a los cuarentones.

Pierde años, no el tiempo
Desde los puntos de vista semántico y contradictorio, creo que casi todos los absolutos son falsos. Dependiendo del **estilo de vida**, las personas pueden ser más viejas o más jóvenes biológicamente. La edad cronológica, la de la identificación personal y la partida de nacimiento, no debería contar para jubilar a los trabajadores. Yo, personalmente, he comprobado en las competencias aeróbicas de aficionados, que a los 78 años, física y mentalmente, estoy mejor que la mayoría de las personas que no han llegado a los 60. Y no soy el único. Somos muchos. Pero, son más los que desconocen como envejecer jóvenes.

Llegamos a este mundo con una **carga genética** que nos transmiten los antepasados. La información que trae el **ADN** de nuestros padres pasa a segundo plano, aunque haya taras hereditarias, si vivimos en un **ambiente** adecuado y con un **estilo de vida** sano. El ADN es inteligente, no es pendejo, y se autorrepara en las células, si a éstas se les acompaña de una nutrición orgánica, alcalina, biodisponible y un alto consumo de oxígeno. Factores que son simples de proveer y que, además, no requieren de ningún desembolso económico porque son **gratis**, como lo comprobamos con hechos en este libro.

La deshidratación de los longevos es una realidad. La piel se arruga por deshidratación. La piel es una parte importante del sistema inmunológico. Pero, el agua orgánica que ocupa el 65-70% del volumen corporal, se encuentra en el interior de cada una los cien trillones de células que lo integran –agua intracelular- y en los espacios que hay entre ellas –agua extracelular-, además de varios litros en la sangre. Cuando la actividad física de la persona decae, el agua intracelular sale al exterior, o sea, al medio extracelular orgánico, provocando el envejecimiento celular prematuro. Si mantenemos una actividad física racional, la deshidratación en nuestros órganos se retrasará y podremos mantenernos jóvenes interiormente, independientemente de nuestra edad cronológica.

Otra característica del envejecimiento es la pérdida de las masas musculares y óseas. Tanto la masa muscular como la ósea se pueden mantener en actividad razonable practicando el ejercicio físico y nutriéndose de una manera orgánica, alcalina y biodisponible. Hasta 30 años más en plena forma y saludables, es la ventaja positiva que tienen las personas que cumplen con lo que proponemos en este libro, con relación a la inmensa mayoría de los mayores que siguen a los biogerontólogos, los “especialistas” en envejecimiento. Sigue las normas que enseño en este libro y te quitarás años de encima.

Si además de la actividad celular reforzada con un buen consumo de oxígeno, proveemos a las células, lo repito, con una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, la salud y el rejuvenecimiento biológico serán un hecho, no importando la edad. Mantener el agua del organismo en las mejores condiciones de pureza, lleva a la salud celular. Somos auténticas peceras, donde la calidad de vida de las células (pececitos) depende de la calidad del agua de la pecera. Y hay que recordar que el agua corporal, o medio interno, de todos los vertebrados es agua de mar isotónica. Un hecho comprobado aunque, sorpresivamente, muy desconocido.

Renuévese con agua de mar
La **deshidratación** tiene su representación más significativa en las fotografías de los niños desnutridos de **Biafra**. Sus rostros deshidratados por las diarreas y las parasitosis, causadas por la desnutrición, se ven melificados y acartonados como los de los ancianos de los países



desarrollados. Ancianos que son programados para vivir atiborrados de fármacos, que pagados a precios estratosféricos, engordan las barrigas de las transnacionales farmacéuticas, mientras esos mismos mayores viven martirizados por los dolores de las enfermedades que ocasionan los irracionales tratamientos médicos que les obligan a tragar.

Futuros viejos
Las denuncias que hago en este libro sobre los atropellos a la Salud Pública, es posible que beneficien a menos mayores de los que yo desearía, pero sí a muchos futuros viejos que, cumplidos los 40 años, se van dando cuenta de cómo a su alrededor van cayendo sus colegas cuarentones; unos van pasando a mejor vida, y otros ingresan en los hospitales con infartos cardíacos y cerebrales, parálisis, cirrosis, artritismo, arterioesclerosis y comienzos de Alzheimer y Parkinson, entre otras menudencias. Por ello, insisto, hago la denuncia responsable sobre el fracaso que representa para el sanitarismo los hechos comprobados de la obesidad del 60% de la población y la toma de medicinas por más del 90% de los mayores**.** Mi alerta, que otros más calificados no se atreven a hacer, es para proteger a mis colegas viejos y a la Humanidad alertando a los líderes globalizados del control de las enfermedades, caso del Center for Deseases Control de Atlanta, USA y de todos los Ministerios de Sanidad de este planeta Tierra. Gran cantidad de mayores viven en la soledad y olvidados como trastos viejos, porque la sociedad y la medicina no se ocuparon de prepararlos para que sean autosuficientes. Se les jubila cuando aún son productivos y la depresión hace el resto. Muchos mueren en los rincones más insospechados, víctimas de la soledad y del "*desconocimiento biogerontológico"*.

Sinfonía Bioquímica
El cuerpo actúa como una *sinfonía bioquímica* en la que los elementos conducidos por el agua de mar juegan un papel vital en cada una de los cien trillones de células que lo constituyen.

No hay una manifestación más grande de lo que es una *armonía sinfónica* que la partitura ejecutada en cada célula por los elementos conducidos bajo la batuta de la maestría y sabiduría del agua de mar.

Todo Armonioso: La valiosa combinación e interacción de cada uno de estos elementos entre sí, le permiten al cuerpo actuar como un *todo armonioso*.

Es una divina *sinergia bioquímica* en la que el TODO es más grande que la suma de sus partes.

Emociones, agua de mar y glóbulos blancos
En palabras de Candace Pert:
"Ya no puedo hacer una distinción tajante entre cerebro y cuerpo".

Los péptidos del sistema nervioso no solo son producidos por las neuronas y juegan un papel fundamental en las comunicaciones de todo el sistema nervioso, sino que, al fijarse en receptores alejados de las neuronas que los originaron, actúan también en otras partes distintas del cuerpo.

En el sistema inmunológico, los glóbulos blancos de la sangre no solo tienen receptores para todos los péptidos, sino que ellos mismos fabrican péptidos. Los péptidos controlan el patrón de migración de las células inmunológicas y todas sus funciones vitales. Recordaremos que todos los leucocitos son células móviles, lo que les permite salir de los capilares escurriéndose por los espacios intercelulares de la pared (diapédesis) y emigrar mediante movimiento ameboideo hacia cualquier microorganismo o partícula extraña que haya invadido los tejidos. Por lo tanto, no solo son capaces de alcanzar todos los rincones del organismo transportado por la sangre, sino que también escapan de la sangre y se mueven por los líquidos intersticiales donde se bañan las células.

Otro descubrimiento importante es que los péptidos son la manifestación bioquímica de las emociones. La Mayoría de los péptidos, si no todos, alteran la conducta y los estados de ánimo,



de tal manera que cada péptido puede evocar un tono emocional único. Los péptidos constituyen el lenguaje bioquímico universal de las emociones. El área cerebral relacionada con las emociones es el sistema límbico. El sistema límbico se encuentra muy enriquecido con péptidos, pero no es la única zona corporal rica en péptidos. La totalidad del intestino también está recubierto con receptores de péptidos. Por eso ocurre lo que de forma coloquial se llama **"sentir con las tripas"**. Literalmente sentimos nuestras emociones con el intestino.

Esta riqueza de receptores de péptidos en el glóbulo blanco y en el intestino explicaría que la acción del agua de mar, tanto por inyección intravenosa (receptores del glóbulo blanco), como por ingesta (receptores del intestino y de la sangre), como por enema (receptores de intestinales y sanguíneos) sea capaz de producir modificaciones no solo a nivel físico, sino también a nivel mental, al incidir directamente en los estados emocionales. Todas las percepciones sensoriales, todos los pensamientos y todas las funciones corporales estarían "tocados por la emoción a través de los péptidos y los péptidos actuarían como mensajeros directos del agua de mar en el organismo.

Según Candace Pert: "Los glóbulos blancos de la sangre son pedazos del cerebro que flotan a lo largo del cuerpo".

Los péptidos captarían mensajes moleculares del agua de mar y se transformarían, por su tremenda abundancia y diseminación por todo el organismo, en los transmisores de estos mensajes milenarios.

Esta colaboración tan estrecha entre los péptidos y el agua de mar explicaría la acción tan profunda que ejerce el agua de mar en el organismo, no solamente a nivel físico, sino también a nivel mental y de forma simultánea.

Aceptado y Olvidado
El agua de mar isotónica que integra el 70% del volumen de los vertebrados, incluido el hombre y que, además, es el agua de la savia que circula por las plantas, pasa desapercibida para la casi totalidad de los científicos, biólogos, médicos y nutricionistas. Sin olvidar que el tema no se enseña, ni se comenta en las escuelas y universidades de casi todo el mundo. Me consta porque he vivido en esos ambientes desde hace varias décadas.

Aceptado universalmente está:

1.- Que la vida se originó en el mar.
2.- Que la primera célula salió del mar.
3.- Que hace 3.800 millones de años –período precámbrico- apareció el fenómeno de la vida.
4.- Que para esa época los mares que cubrían a la Tierra tenían un volumen de agua varias veces mayor que el actual.
5.- Que en el año 2007 se acepta que las sales marinas, que incluyen los 118 minerales de la Tabla Periódica, están en el agua de mar en una concentración de 35g de solutos por cada litro.
6.- Que, por lo tanto, cuando apareció la primera célula vivía en un agua cuya concentración de sales marinas era de 9g por 1l.

Olvidado está:

1.- Que la primera célula conservó como su medio interno el agua de mar en una concentración isotónica de 9g de solutos por cada litro de agua.

2.- Que los vertebrados e invertebrados marinos tenemos, actualmente, como medio interno de nuestras células, el agua de mar de los orígenes.



Aunque la Biología es la ciencia del agua, a ésta no se le da la categoría de ser uno de los nutrientes esenciales que permiten la existencia de los seres vivos. Hasta hace poco se la consideraba sólo como un líquido de relleno.

Algunas Consideraciones al Margen. Las consideraciones que siguen, son parte de la filosofía que he seguido:

1.- Los trabajos y los descubrimientos de Quinton y sus sucesores siempre se hicieron, tanto en animales como en humanos, con agua de isotónica. Hubo y hay excepciones. Los pocos científicos e industrias que utilizaron el agua de mar hipertónica lo hicieron, hasta el presente, de una manera muy tímida.

2.- Desde mediados del año 2001, Laureano Dominguez y colaboradores, entre ellos el doctor Gracia, comenzaron a experimentar con el agua de mar hipertónica. Para administrar el agua de mar hipertónica se utilizaron las vías: endovenosa, subcutánea, intramuscular, vaginal y rectal. Igualmente, gran cantidad de personas comenzaron a ingerir el agua de mar hipertónica por boca en dosis de tres vasos diarios. Las dosis parenterales fueron variables desde 1.250cc hasta 5cc.

Yo participé en una experiencia donde el agua de mar se obtuvo directamente en alta mar, para ser inyectada inmediatamente . Por primera vez en la historia, y sin pasar por ningún procedimiento de filtraje, ni control sanitario específico de esterilización, él mismo se inyectó endovenosamente 180cc. (3 inyectadoras de 60cc, con ayuda de mariposa) de agua de mar hipertónica en un tiempo de 20 minutos. El valor de este experiencia es completamente anecdótico y su protagonista recomienda encarecidamente que no se vuelva a repetir. La razón: creo que para inyectar el agua de mar endovenosamente hay que tomar en cuenta que en el agua puedan haber partículas orgánicas de fito y zooplancton de 1μm en dispersión, dependiendo de las condiciones de luz, y otras variables.

3.- Por más de un año, miles de personas de todas las edades están ingiriendo por vía bucal agua de mar hipertónica diariamente. El procedimiento de tomar agua de mar hipertónica llegó a masificarse en muchos países de tres continentes. Varias investigaciones en niños y adultos se están llevando a cabo en diferentes países de Europa, América (Norte, Centro y Sur) y África. El agua procede de pozos, o directamente del mar.

4.- La intuición, después de estudiar las publicaciones de René Quinton, J. Jarricot, André Mahé, Philip Goeb y otros, me llevó a creer que el agua de mar hipertónica, que rodea a todos los vertebrados e invertebrados del mar, no podía ser perjudicial para los vertebrados terrestres, tanto humanos como animales. Los trabajos de Quinton, contra lo que significó el pensamiento darwiniano, habían demostrado que ciertos vertebrados como los humanos y las aves, con su resistencia a la Ley del Ambiente, han conseguido formas de vida más evolucionadas y complejas que otros animales menos evolucionados como los reptiles que por su adaptación a la temperatura del ambiente, se ven obligados a tener que hibernar para sobrevivir, por ejemplo, en los desiertos de California.

5- Un vertebrado puede vivir sin comida por cierto tiempo, pero si deja de tomar agua, puede morir en 3-4 días. Teniendo en cuenta que la biología es la ciencia del agua, la pregunta surge: ¿donde obtienen los vertebrados e invertebrados marinos el 70% de su volumen?, es obvio, en el: AGUA DE MAR HIPERTÓNICA DE SU HÁBITAT.



CAPITULO TRES

NADO SECO Y AERÓBICOS-ANGIOGÉNESIS

"La historia de la ciencia está llena de temas calificados como de pseudociencia que luego se convirtieron en verdades irrefutables."

(Rob Giraldo)



NADO SECO Y AERÓBICOS-ANGIOGÉNESIS

Ejercicio Físico: ¿para qué?
Si no les decimos a las personas para qué es bueno el ejercicio físico y qué beneficios obtendrán con el mismo, no estarán motivadas para practicarlo. En los últimos 50 años nos han **programado para el sedentarismo**. Por lo tanto, ejercitarse requiere de una **disciplina** que nos permita **desprogramar** lo que aprendimos culturalmente en los últimos 50 años. Hacer ejercicio físico requiere sacrificio, hasta adaptarse y llegar a sentirlo como una necesidad que es adictiva, gracias a las endorfinas que produce y que son un "opio" orgánico innato, inofensivo, legal, tan beneficioso, que promueve la producción de las defensas orgánicas, los anticuerpos.

Es muy fácil decirle a la gente <<*"haga ejercicio porque es muy bueno para la salud"*>>, cuando el facultativo que se lo dice, lo desconoce tanto, que ni lo practica. Aunque es mejor que estar sentados viendo televisión, pero de esa manera no se mejoran, sistemáticamente, las valencias físicas lo suficiente como para que tengan el efecto preventivo contra las enfermedades de moda. Para prevenir las enfermedades degenerativas, tales como la arteriosclerosis, el infarto, las embolias, la diabetes, la osteoporosis, el artritismo y sus derivados, o el Alzheimer y el Parkinson, es que hace falta practicar ininterrumpidamente el ejercicio físico racional.

El ejercicio es uno de los 3 pilares de la Asistencia Integral que requiere de la ayuda de la nutrición orgánica y de la mente, ésta imprescindible para cambiar un estilo de vida sedentario. Cualquier otro método de prevención nunca funcionará con los resultados positivos que provee la Asistencia Integral. El sentido común y los hechos han comprobado lo afirmado.

Haz ejercicio por tu salud, no por la moda
"Haz ejercicio porque es imprescindible para la salud"
Es la frase de **moda**, después del desastre de la **obesidad**, de la que nadie quiere ser responsable paterno o materno. Ininterrumpidamente fui asiduo del **ejercicio físico** racionalmente practicado. También competí deportivamente y asesoré y entrené a profesionales del **deporte** de alta competencia. No es lo mismo *ejercicio*, que *deporte*; la gente acostumbramos a decir de otra persona que <<es un buen deportista>>, aunque lo que haga sea pasear dando vueltas al parque los fines de semana durante una hora, si es que hace *buen tiempo*. Para el resto de la semana se compró una bicicleta estática que ya tiene la cadena *roñosa e inservible* de tanto uso. Pero, se ve todos los programas deportivos de la TV los finales de semana, sin olvidar las tertulias de los expertos diariamente, eso sí, "espatarrado" en el sofá más cómodo de la casa con una cerveza en una mano y la otra yendo y viniendo al "contenedor" de maíz o de las almendritas.

Siguiendo la guía de <<para recetar la salud hay que practicarla>> doy testimonios de mis antecedentes, *"teórico-prácticos"*, como persona adicta al ejercicio. En **1974** comencé a escribir la primera columna sobre periodismo científico publicada en las páginas deportivas de un diario de circulación nacional. El periódico es El Universal de Caracas, Venezuela, decano de la prensa venezolana; y fue gracias al periodista Álvaro Miranda, jefe de redacción de las páginas deportivas, que iniciamos una minirevolución periodística que han continuado jóvenes investigadores del deporte. Nunca antes se había hecho **divulgación científica en las páginas deportivas** de ningún periódico iberoamericano, incluida España. Después de cuatro años como columnista de El Universal, en 1978, publiqué el libro "*Ciencia, Deporte y Aeróbicos"*, y obtuve el Premio Nacional de Periodismo Científico, en Venezuela. Disfruté de espacios de televisión, radio y prensa en los que siempre divulgué el concepto de "El Ejercicio y el Deporte en Beneficio de la Salud Publica".

fui presidente de la Federación Venezolana de Tenis y Director del Seleccionado Nacional de Tenis de Venezuela. Promoví y participé en foros sobre el tema del *deporte y el ejercicio físico en función de la salud*, tales como el que se celebró en Caracas con la participación del futbolista número uno de todos los tiempos, el Rey Pelé.

Junto con el profesor Horacio Esteves –recordman del mundo de los 100m. planos- y el doctor Enrique Cohen –entrenamiento ideomotor-, en el período 1976-77, diseñamos el concepto de **Asistencia Integral al Tenista** que la Federación de Tenis de Venezuela aplicó con gran éxito. Para esa época Venezuela, que estaba a la cola del tenis suramericano, pasó a ser campeona de Suramérica por equipos en todas las categories, desde infantiles a seniors, en menos de un año. Por varios años fui director del Seleccionado Nacional de Tenis de Venezuela y capitán de la Copa Davis. En la Davis tuvimos dos enfrentamientos con el equipo de USA capitaneado por Tony Trabert y encabezado por Jimmy Connors. Como "coach" dirigí a Nicolás Pereira, el primer venezolano en ganar un "Orange Bowl" (Miami), de tenis de 14 años. La final se la ganó al que luego fue nº1 del mundo, el americano Jim Courier. Nicolás, 4 años después, fue nº1 mundial-junior.

Cierre de las autopistas
A finales de los 70s el Ministerio de la Juventud de Venezuela, dirigido por el Dr. Charles Brewer-Carias, nos encomendó al Prof. Horacio Estevez, al Dr. Enrique Cohén y al que escribe este libro, ejecutar un proyecto que le presentamos basado en el concepto de ***El Ejercicio y el Deporte a la Salud Pública***. La idea primordial era promover entre los niños, los padres y la población en general, la popularización, sin costo alguno, del ejercicio físico en función de la Salud Pública. Para ello, la *Cota 1000*, la autopista caraqueña de circunvalación más moderna para la época, se cerraba los fines de semana de 6 de la mañana a 2 de la tarde. El objetivo del "cierre de las autopistas", así como el de otras vías de comunicación, era con la finalidad de que los ciudadanos y sus familias pudiesen hacer ejercicio al aire libre, además de ser informados de **cómo hacerlo**, a la <<falda de una incomparable montaña embrujada con enanitos traidos por piratas venidos de tierras lejanas que tenían un acento extraño>>. La cota 1000 delimita una de las montañas más bellas del mundo con la *"sultana del Ávila"*, Caracas, la capital venezolana. El éxito fue tal que varios ciudades de otros países "clonaron" la idea y la pusieron en práctica.

Con estos antecedentes te voy a repetir: <<*haz ejercicio porque es imprescindible para la salud*>>

Ejercicio físico y Salud Publica
Cuando se observa la Naturaleza, se comprueba que los animales y su entorno permanecen en unas condiciones de vida naturales óptimas, pero sólo en los lugares donde el hombre lo permite y, todavía, no ha desforestado. Se nutren siguiendo su instinto de alimentación, y permanecen ejercitándose racionalmente, estresándose positivamente sólo cuando lo requieren sus instintos de libertad, defensa, alimentación, investigación y reproducción. El resto del tiempo los animales descansan y duermen relajados. Si seguimos observando la Naturaleza auténticamente salvaje de hoy –Roraima, Venezuela-, veremos, también, que las valencias físicas de los animales están intactas en su rendimiento y productividad. Por el contrario, el hombre se ha alejado de la Naturaleza y sufre en carne propia las consecuencias.

Las **valencias físicas** imprescindibles para obtener un rendimiento físico mínimo, movilizarse en el hogar o desplazarse en la ciudad, son las mismas que teníamos antes de la revolución industrial, es decir: **resistencias aeróbica y anaeróbica, coordinación, equilibrio, flexibilidad, sentido kinestésico, fuerza, velocidad y potencia**. Valencias físicas que los campesinos mantenían, hasta el siglo diecinueve, ejercitadas y renovadas diariamente con las labores cotidianas del campo y la artesanía. Pero el **<*homo tecnologicus*>,** ya no es tan <*sapiens*>, y se aleja cada vez más de sus raíces. Como consecuencia, al no ejercitarse físicamente, para mantener su capacidad física, representada por las valencias físicas, recurre a las drogas. La mayoría de los mortales viven más años que antes, pero torturados por sus dolores, drogados con la <<química oficial>>, y pendientes de que los medios de difusión, especialmente los anuncios publicitarios televisados, les digan a los médicos cual es la pildorita mágica de moda que aliviará a esas masas adoloridas crónicamente. Masas torturadas por el sufrimiento a las que jamás curarán, porque a la mayoría de los médicos, y a las organizaciones que les representan, no les interesa. Las estadísticas de las enfermedades degenerativas avalan lo que acabo de escribir.



Los *“animales salvajes”,*para mantener ese rendimiento de alta productividad y la sobrevivencia, no han tenido necesidad ni de minerales, ni vitaminas, ni suplementos nutricionales comprados en el supermercado de la esquina. Y mucho menos, de drogas químicas y <<vacunaciones oficiales >> conservadas en mercurio. Tenemos mucho que **aprender de los animales** <<irracionales>>, tanto terrestres, como acuáticos y aéreos. Por ejemplo, a ejercitarnos físicamente como ellos, en vez de permanecer tantas horas detrás del volante de un automóvil para, después de estresarnos en las horas de tráfico pesado, convertirnos en auténticos <<Portús bípedas, variedad marranensis>> que vociferamos y gritamos a nuestros semejantes salpicándoles con todo el veneno acumulado en la lucha diaria por la sobrevivencia.

El hombre post-revolución industrial
Este “pseudo-revolucionario” es practicante de una nueva nutrición cultural, física y mental, en la que la mayoría desprecia el rendimiento y la productividad de sus valencias físicas, mientras que los animales las conservan en estado óptimo, sin la necesidad de suplementos nutricionales. Como consecuencia de una cultura globalizada “infecto-contagiosa” el hombre padece de las plagas contemporáneas y de las biotecnologías que los médicos y sanitaristas usan deficientemente y con las que mal–tratan a sus pacientes, vendiéndoles promesas de salud que luego se convierten auténticos martirios. Pan para hoy y hambre para mañana.

El “homo tecnologicus” en vez de **ir a favor** de su cuerpo, **va en contra**.

Al apartarse de la Naturaleza, y para adaptarse a la nueva cultura tecnológica, el hombre se ha visto obligado a recordar que los nutrientes que esa misma cultura les roba a los alimentos, se encuentran, todavía, vírgenes y orgánicos en la Naturaleza. Y se ha armado la gran alharaca sobre la “guerra” de los **<<alimentos químicos vs. nutrientes orgánicos>>**. Químico y no orgánico, contra lo orgánico, biológico y natural. Y de esa guerra, como en todas las guerras, siempre hay quienes se benefician. Porque en todos los sistemas sociales humanos, <<*siempre habrá unos que pongan ladrillos y otros que los manden a poner*>>, mientras que la mayoría de la población obedece sistemática y aborregadamente. Y los que mandan a poner ladrillos, también, siempre, se benefician, en cualquier sistema. Lo que antes era un tomate que se cultivaba en el huerto de cualquier vecino y tenía auténtico sabor, ahora su cultivo se acelera artificialmente, para obtener un producto absolutamente insípido. Y quien quiera recordar el sabor natural del tomate, tiene que recurrir a comprarlo a quienes lo cultivan como antes de la aparición de la tecnología, para tener que pagarlo hasta diez veces más por lo que dicen es biológico, natural, ecológico u orgánico. Esta es una muestra del progreso tecnológico globalizado.

El hombre vuelve a buscar la Naturaleza. Pero, el sistema le tiene desorientado: le ha comido el cerebro. Para encontrar el norte que le oriente, sólo hace falta observar los hechos con sentido común. Y, esto, es responsabilidad de cada uno de nosotros.

Beneficios del ejercicio
Al estimular racionalmente las valencias físicas el organismo alcanza, progresivamente, la posibilidad de optimizar su rendimiento, tanto a nivel físico como mental. Si le damos a cada célula la materia prima esencial que necesita, conseguiremos una productividad óptima en su rendimiento. Por lo tanto, habrá equilibrio entre el medio interno extracelular e intracelular y, como consecuencia, habrá salud en el organismo. Recordemos que la rotura del equilibrio homeostásico conduce a la enfermedad.

Al hacer ejercicio estimulamos todo el organismo. No sólo al sistema circulatorio, sino, también, al inmunológico y al óseo. Es conveniente informarse y capacitarse para aprender sobre el funcionamiento de nuestro organismo. He aquí algunos beneficios del ejercicio:

a).- angiogénesis >>>consumo O2
b).- nutrición médula ósea



c).- más glóbulos rojos-blancos-plaquetas
d).- más hemoglobina
e).- más endorfinas
f).- más anticuerpos
g).- más masa muscular y menos grasa
h).- desintoxica estimulando el linfático
i).-*"Inmunización"* contra:

-. infartos y anginas de pecho
-. embolias-ictus
-. colesterol y triglicéridos altos
-. obesidad
-. diabetes
-. hipertensión
-. sedentarismo
-. osteoporosis
-. artritismo
-. estrés

Ejercicio, huesos y articulaciones

El ejercicio aumenta el riego sanguíneo en las regiones estimuladas. Solamente con **caminar enérgicamente** 5 días a la semana durante 45 minutos, se aumenta el aporte de nutrientes a 100 trillones de células del organismo, especialmente a los huesos y a la medula ósea. De otra parte, se aumenta el transporte de los subproductos de desecho del metabolismo celular hacia los sistemas excretores: urinario, respiratorio, piel y digestivo; y, de paso, en el **Sistema Linfático** se estimula el reciclaje de la linfa, ya que la única "bomba" que moviliza su circulación es el **<<movimiento>>** que genera el ejercicio. Hay spas que ofrecen **masajes linfáticos** hasta por más $130. Si el organismo no recicla, o expulsa, sus residuos metabólicos se intoxica desencadenando, entre otras cosas, **inflamaciones** -las itis-, edemas y artritismo. Este principio fundamental de la salud ha sido difundido hasta por las **líneas aéreas** que recomiendan moverse por los pasillos de los aviones para evitar la hinchazón de tobillos y piernas.

Al mover las articulaciones las hacemos más flexibles, al mismo tiempo que estimulamos el riego sanguíneo en los huesos. Si los huesos reciben suficiente sangre tendrán el calcio y otros minerales que necesitan para renovarse fisiológicamente cada tres meses. Y aumentará la **densidad mineral ósea**. Además, el ejercicio estimulará en la médula ósea la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas, con el consiguiente refuerzo para el sistema inmunológico.

Es oportuno recordar que el calcio sin la presencia de la vitamina D y el sol no se absorbe con la misma facilidad. Otros minerales que coadyuvan a la absorción del calcio y su consiguiente depósito en el tejido óseo para su constante formación son el fósforo, el magnesio, el silicio, el boro, el fluor y el cobre. En los dientes es imprescindible la presencia del carbonato y el fosfato cálcicos, el fluor, el boro y el magnesio.

SOL. *La Guerra de la mayoría de los sanitaristas contra los microbios y el sol es épica. El sol es imprescindible para la* prevención y tratamiento de la **osteoporosis** y el artritismo de los **mayores**. El **calcio**, sin **Vit. D** y sol no se fija adecuadamente en los huesos. Las desmineralización de los huesos se observa, especialmente, en las personas de la tercera edad, en las es fácil observar encurvamiento de la espalda, cojeras y deformaciones en las articulaciones de las manos y los brazos. Los sanitaristas ¿por qué no recomiendan tomar sol y en cambio alertan contra el cáncer de piel y sus metástasis?. Además, está comprobado que las neumonías y las gripes son más frecuentes durante el invierno en los países que sufren de la presencia escasa del sol. Otra observación más conocida es que hay más personas con depresión en los países nórdicos. También aumenta la depresión en invierno de los países con cuatro estaciones. Y los suicidios están relacionados con la falta de sol. En USA 1.500 personas se suicidan diariamente.



Agua de mar y osteoporosis-artritismo
Estas enfermedades pertenecen al grupo de las plagas contemporáneas. La osteoporosis precede a la artritis, sobre todo en las articulaciones en las que están involucrados huesos, como por ejemplo, los de la rodilla. El sedentarismo y la mala nutrición, en un 98% de los casos, son los cofactores condicionantes para la aparición de estas enfermedades.

Anteriormente me referí al tema del sol, la vitamina D y el calcio, factores fundamentales para conservar la salud, o recuperarla, ya que todas las enfermedades son ácidas, por culpa de la desnutrición y, fundamentalmente por la carencia de calcio. A continuación resumo cómo se originan estas lesiones que son las más comunes entre los mayores :

1.- Los **alimentos ácidos**, provocan en el organismo una acidificación del Sistema de Regulación de Base de Pischinger, con lo que se rompe el equilibrio –homeostasis- que debe existir entre el medio interno de la célula y el ambiente marino extracelular que le circunda.

2.- Ante la **acidez del medio**, provocada por la mala alimentación (azúcar, arroz, harinas, pastas –refinadas-, leche de vaca, quesos –los blancos-, dulces, café, helados, y el alcohol y el tabaco) el organismo reclama calcio para compensar esa acidez. Y, automáticamente, busca el calcio de los huesos con la urgencia del que llama a los bomberos para apagar el fuego, el fuego de la acidez. Como consecuencia, los huesos se descalcifican y aparece la osteoporosis.

3.- La osteoporosis de los extremos de los huesos, conocidas como epífisis, inflama la articulación, lo que trae como consecuencia una presión sobre el cartílago articular, el menisco, la vaina sinovial, la sinovia y los ligamentos por lo que la consiguiente deformación conduce a la cojera y al dolor articular. El dolor puede que se alivie, pero. El cuadro está completo. La causa: la osteoporosis y la artritis catapultadas por la mala alimentación, el sedentarismo y el estrés.
3.-a) Como a la persona le "duelen los huesos", restringe sus movimientos. La inactividad física contribuirá a aumentar el exceso de peso y el dolor articular. Le sucederá lo mismo que a un edificio que tenga las bases calculadas para soportar una determinada cantidad de pisos y de peso, si le añaden más metros de construcción a la parte superior, inexorablemente se vendrá abajo por no tener la capacidad de soporte adecuado. Lo primero que se observa en una persona muy obesa es su dificultad para moverse.

3.- b) Como al paciente "le duele y ese **dolor** no lo puede soportar", busca al médico. Médico que, en el 95% de los casos, le recetará un calmante, o varios, y le infiltrará la articulación adolorida con cortisona. A pesar de todos los remedios, su acidez seguirán aumentando. El galeno casi nunca se ocupa de advertirle al paciente que el tipo de alimentación a seguir debe ser alcalina. Y los sanitaristas que no lo explica es debido aunque no son auténticos nutricionistas.

acidez >>> Ca+ >>> osteoporosis >>> cápsula articular >>> vaina sinovial >>> sinovia >>> cartílago >>> menisco >>> destrucción articular

Había comentado anteriormente de la necesidad del sol, la vitamina D, el fósforo, el magnesio, así como del boro, el fluor y el cobre, como co-factores, en la absorción y depósito del calcio en los huesos. Estos minerales están todos en el agua de mar en forma óptima, nunca nos cansaremos de repetirlo, orgánica, biodisponible y alcalina, y con todo el potencial de suplir las necesidades exactas e imprescindibles para la multiplicación de los **osteoblastos** –células productoras del tejido óseo. Los **osteosclastos** se encargan de frenar la producción de hueso por los osteoblastos, cuando el callo óseo se ha consolidado, para que no haya una producción excesiva de osteoblastos que podrían llegar a ser la causa de un tumor, tipo osteosarcoma. Es bueno repetir que hay que conservar el agua de la pecera orgánica –medio interno- pura y limpia; el cambio de estilo de vida –alimentación y ejercicio- reforzarán los resultados beneficiosos.

Fuentes de calcio que no son la *leche*: los vegetales. Frutas y vegetales tanto verdes como cosechados contienen calcio en cantidades suficientes para conservar una adecuada densidad ósea, capaz de satisfacer las necesidades de cualquier organismo. Por supuesto, para que se fije el calcio en los huesos es imprescindible que se cuente con la colaboración del sol, la vit.D que metabolizamos gracias a los rayos ultravioleta del astro rey, y el aporte de la calcitonina y la hormona paratiroidea que controlan la movilización del mineral. Se admite que la dosis diaria es de 1.200 mg. Y así ¾ de taza de cereales aportan 1104 mg. de calcio; ½ taza de tofu 861 mg.; un yogurt 448 mg.; ½ taza de soya 122 mg.; media naranja 52 mg.; 1onza de maíz 162 mg.

Mitocondrias-ejercicio-glucosa-diabetes-insulina-grasas

El ejercicio físico racionalmente practicado, mejorará la diabetes de una forma natural. Lo primero que hace el organismo al comenzar un trabajo físico es reclamar glucosa para quemarla con el oxígeno obtenido en la respiración. Lo que le sobra a un diabético es glucosa. Por lo tanto, la cura más natural para un diabético es el ejercicio físico. Además, sin *de-fectos* secundarios. Lo que tiene que tener en cuenta el diabético es que su glucosa en sangre no baje demasiado durante el ejercicio. Además, el ejercicio estimula la producción de insulina. Y el agua de mar la regeneración celular de los Islotes de Langherans.

Nuestra tesis sobre el ejercicio físico y la salud se vio reforzada por una nota publicada el 32 de mayo de 2003 en el diario ABC de Madrid con la firma de Fernandez-Rua, sobre el tema que nos ocupa, y que transcribimos:

<<Al disminuir la cantidad de las «centrales energéticas» de las células -las mitocondrias- aparece la resistencia a la insulina en personas mayores. Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Yale y publicado en «Science». Los científicos analizaron a dos grupos de personas integrados por trece jóvenes de 18 a 39 años y 16 ancianos de entre 61 y 84 años, encontrando que estos últimos tenían niveles más bajos de actividad metabólica en sus mitocondrias, que actúan como fábricas que proporcionan energía a las células.

Este dato sugiere a los investigadores que la reducida actividad mitocondrial subyace a la resistencia a la insulina que contribuye a la aparición de la diabetes tipo 2. En el entramado bioquímico del organismo, la hormona insulina promueve la transferencia de la glucosa de la sangre a las células con el fin de producir y almacenar energía. Las mitocondrias, que se encuentran dentro de las células, transforman la glucosa y los ácidos grasos en energía mediante la oxidación. En estudios anteriores, estos científicos determinaron que el ejercicio está relacionado con el aumento del número de mitocondrias en los músculos, mediante la activación de una enzima.

«Por esta razón, las personas mayores deben mantener una vida activa», subraya el profesor Gerald Shulman, de la Universidad de Yale y director de este estudio. Según las estadísticas, uno de cada cuatro mayores de sesenta años tiene diabetes tipo 2 y si se incluye la disminución en la tolerancia a la glucosa podemos estar hablando del 40 por ciento de la población mundial.

El profesor Shulman y su equipo también había demostrado hace tiempo que la aparición de resistencia a la insulina en los tejidos muscular y hepático puede ser el resultado de la acumulación de grasa y de metabolitos de ácidos grasos. Diversos trabajos llevados a cabo por otros grupos de investigadores habían coincidido en demostrar que la cantidad de lípidos que se encuentra dentro de la célula muscular es un importante marcador para predecir la resistencia a la insulina. Cada célula puede ligar a tener hasta miles de mitocondrias.

Shulman teoriza que si los mismos defectos mitocondriales ocurren en las células pancreáticas que producen insulina, la resistencia a esta hormona avanzará hasta generar diabetes>>.

Este tipo de notas deberían de repetirse más a menudo en el campo del periodismo científico.



Abundando sobre el tema recordamos que la mitocondria es la sede de la expresión fisiológica de la energía representada por el ATP (ácido adenosin trifosfórico) que, al mismo tiempo, junto con el potasio (K+), y el sodio (Na+) conforman la bomba que despierta la sensación de la **sed celular**.

Como destapar las arterias y prevenir los atascos gratis
El ejercicio físico racionalmente practicado es la vacuna para prevenir las plagas contemporáneas. Impide los depósitos del colesterol y destapa las arterias, manteniéndolas limpias y juveniles. Salvo las excepciones de rigor, la regla general es que el ejercicio racionalmente practicado, no el que tiene como objetivo la competencia –ya sea deportiva o pantallera- es la vacuna contra: las enfermedades cardiocirculatorias que son la primera causa de muerte en el mundo y que tienen como factores de riesgo a la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo y las grasas altas en la sangre; igualmente prevendrá contra la osteoporosis, el artritismo, y el reumatismo y otras enfermedades degenerativas del colágeno; y disminuirá el estrés negativo, es decir, el estrés consecuencia de la depresión, la ansiedad, la angustia, el insomnio- y el sedentarismo. Además, quien haga ejercicio tiene 300 veces menos posibilidades de morir de cáncer que el que no lo practique. Si al ejercicio físico se le añaden: un cambio en el estilo de vida con una nutrición adecuada y la práctica de cualquier técnica de relajación, la panacea contra las epidemias contemporáneas será una realidad para quien tenga la suficiente autodisciplina de practicar estas recomendaciones. Cualquier otra fórmula médica no logrará el objetivo del disfrute de una vida saludable, especialmente después de los 40 años de edad.

Racionaliza el ejercicio
El ejercicio físico racionalmente practicado es el que se utiliza en función de beneficiar la salud, no de perjudicarla. Hay que diferenciar entre juego, ejercicio físico y deporte.

Juego
Todos los niños deben jugar. Con el juego las destrezas de correr, saltar, agarrar, trepar, recibir y lanzar se estimulan y todos los niños deberían tener derecho a jugar, de acuerdo a sus edades y condiciones físicas. Los niños no deberían competir. Pero los padres, muchas veces, buscan juegos donde sus hijos puedan sobresalir y competir hasta con los vecinitos. Entonces el niño se convierte en una joya de escaparate que el padre exhibe orgulloso. Para el futuro este tipo de situaciones puede convertirse en un arma de doble filo peligrosísima para los padres y los niños, especialmente para éstos. La edad biológica debe ser factor fundamental a tener en cuenta. Ciertos movimientos, a determinadas edades, pueden acarrear lesiones irreparables como las del codo en niños beisbolistas o tenistas. Igualmente es peligroso poner a competir entre sí a niños de diferentes edades y desarrollo físico, aunque los menores tengan cualidades técnicas superiores. El colmo es que haya escuelas infantiles de boxeo.

Cuando me refiero al ejercicio físico es haciendo énfasis en lo de **racionalmente practicado**. Y para que así sea tienen que tomarse en cuenta las valencias físicas que al promoverlas y desarrollarlas en el organismo nos conducirán a estar “vacunados” contra las plagas contemporáneas que mencionamos anteriormente.

Valencias Físicas

a.- resistencia aeróbica
b.- resistencia anaeróbica
c.- coordinación
d.- equilibrio
e.- flexibilidad
f.- sentido quinestésico
g.- fuerza
h.- velocidad
i.- potencia



a.-Resistencia Aeróbica

Todas las personas, y en general los seres vivos, necesitan consumir oxígeno para quemar glucosa. Esta combustión da origen a la energía. Energía que es imprescindible para cumplir con cualquier función orgánica. Lo mismo que sucede con un automóvil que necesita gasolina (glucosa) y aire (oxígeno) para que su combustión produzca la energía que mueve el vehículo. La resistencia se comprueba con el movimiento continuo –**la vida es movimiento**–, igual que los automóviles se prueban en la carretera.

Cuando una persona hace ejercicio quema glucosa con el oxígeno obtenido del aire que inspira. En la medida en que esa persona sea capaz de consumir más oxígeno durante la práctica de un ejercicio –caminar, nadar, montar bicicleta- durante más tiempo, manteniendo el ritmo cardíaco o pulso al 70% de su Máxima Frecuencia Cardíaca (MFC), estará realizando un ejercicio aeróbico. Su característica más importante es el ritmo pausado y ordenado del corazón y la respiración que, debería permitirle mantener una conversación mientras se ejercita.

La fórmula del 70% de la MFC fue descrita por el investigador y culturista sueco Per Olaff Astrand, y es:

70% (280 – edad) (+, ó, - 10)

El (+, ó, - 10), significa que de acuerdo a la condición física del ejercitante, al resultado obtenido se le suma o se le resta la cantidad de diez. Por ejemplo, a una persona en buena forma se le suma diez, a un principiante se le resta diez.

El resultado daría la cantidad de pulsaciones por minuto a las que una persona debería ejercitarse para conseguir una buena capacidad aeróbica que le permita estar vacunada contra las epidemias contemporáneas. Además, la persona deberá mantener ese ritmo durante 15 minutos, por lo menos, para que se obtengan los beneficios correspondientes. En la medida en que el ejercitante mantenga por más tiempo el ritmo del pulso, hasta llegar a 45 minutos diarios, durante cinco días a la semana, más beneficios recibirá y le aseguro una vitalidad de por vida, si a ello añade la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, acompañada de 15 minutos de relajación diarios, tal como lo recomiendo en el libro.

Beneficios: cuando alguien se ejercita de acuerdo a la fórmula del 70% de la MFC el primer beneficiado es el sistema circulatorio. Ante el estímulo sostenido de la carga de trabajo –caminar, nadar, montar bicicleta- el organismo aumenta su capacidad de transporte de oxígeno a través de los glóbulos rojos.

Observemos este símil. Si se quiere abastecer de alimentos a una pueblo situado lejos de un núcleo de almacenaje, lo que se necesita es que haya vehículos en abundancia y buenas vías de circulación –autopistas, carreteras, calles y caminos vecinales- para el traslado de la mercancía. En la medida en que haya más vehículos y carreteras el abastecimiento será más rápido y cuantioso. Si el corazón tiene que llevarle a los músculos, al hígado que transforma el glucógeno de sus depósitos en glucosa, y a otros órganos la materia prima -oxígeno, glucosa, nutrientes- para que hagan su trabajo, necesita aumentar la cantidad de glóbulos rojos y el número de arterias y arteriolas para transportarlos. Además, esas vías de circulación no pueden estar congestionadas, ni en malas condiciones. Cuando las grasas de la sangre y otros detritus o desechos se acumulan en las arterias y arteriolas en cantidades excesivas, lo que hacen es obstruir y hasta taponar el tráfico de la sangre con infartos. Pues bien, el ejercicio físico racionalmente practicado, al 70% de la MFC, o sea, los ejercicios aeróbicos: multiplican las Bias –arterias, arteriolas-, aumentan los vehículos de transporte –glóbulos rojos y hemoglobina- y promueven el buen mantenimiento y fluidez de ese tráfico vehicular al arrastrar las grasas. Y los beneficios del ejercicio son tanto para los hombres como para las damas, aunque los porcentajes de ejercitantes femeninas es inferior al de los hombres. Afortunadamente entre las



embarazadas el ejercicio y las técnicas de relajación se están poniendo de moda. Bendita moda que si se acompaña del agua de mar bebida o en baños, garantiza bebés fuertes y sanos.

Consumo de oxígeno
El consumo de oxígeno (VO2), viene representado por la cantidad de mililitros de oxígeno consumida por un Kilogramo de peso en un minuto (ml x 1kg x 1m) en un organismo. En la medida en que aumenta el VO2, el organismo se hace más productivo ante cualquier carga de trabajo físico y, ala vez, es más sano. En un organismo en el que se consuma una cantidad fisiológica de oxígeno y se mantenga un pH alcalino, será casi imposible que se incube la enfermedad y mucho menos el cáncer. (Otto Warbürg). El ejercicio físico, racionalmente practicado, que eleva el VO2 , lo repetimos, es la mejor vacuna contra las epidemias de moda.

Al subir el consumo de oxígeno aumentamos la **energía** porque aumentan las mitocondrias, auténticas baterías que se reproducen en la medida en que progresivamente subimos la carga de trabajo. Y recuerdo que la mitocondria es una bacteria asimilada a la célula para, en simbiosis, producir energía para el funcionamiento del metabólico del organismo. Por ello, lo repito, los antibióticos, o anti-vida, matan la energía de las personas que los reciben. Indudablemente, hay momentos que hay que valorar su uso en los casos de emergencia, pero por el menor tiempo posible. Indudablemente, en infecciones agudas es preferible una debilidad física pasajera a una septicemia que se puede ser mortal.

Control de los Aeróbicos
Si una persona se ejercita de acuerdo a la formula de Astrand podrá saber si está progresando en su resistencia aeróbica y, por lo tanto, vacunándose contra las plagas contemporáneas y otras enfermedades, si al cabo de un mes se da cuenta de que su número de pulsaciones ha bajado. Se supone que a medida que mejora la capacidad aeróbica, el corazón y la red de vasos sanguíneos se hace más eficiente y necesita menos trabajo del corazón para conseguir los mismos resultados. Esto significa que las arteriolas han aumentado en número, y que las arterias y arteriolas están más libres y la circulación es más fluida. Por ejemplo, si una persona en reposo tenía 80 pulsaciones por minuto -standard- cuando comenzó a ejercitarse racionalmente, es muy posible que a los seis meses, o antes, haya bajado a 60, o menos, probablemente a 50 pulsaciones por minuto en reposo.

Los máximos consumos de oxígeno se encuentran en los ciclistas y en los maratonistas. Cuando el VO2 está por encima de 70ml. pueden llevar a un ciclista a tener en reposo alrededor de 30 pulsaciones por minuto. Pero haz ejercicio racionalmente, camina, trota o corre por tu vida.

Resistencia Anaeróbica
Cuando se hacen ejercicios repetidos con un máximo de rapidez, o se levantan esforzadamente pesas, se está sometiendo al organismo a una carga de trabajo que no obtiene su energía por el consumo del oxígeno de la respiración, sino por su capacidad anaeróbica de producir energía. El levantador de pesas respira una vez y suelta el peso. Es el ejemplo típico de ejercicio anaeróbico. Lo mismo pasa con el velocista de cien metros. Son ejercicios de gran intensidad, pero de poca duración. No son precisamente los ejercicios que benefician al sistema circulatorio. Claro que sí favorecen la imagen de los que lo hacen por pantalla, aunque temporalmente. La gente que va al gimnasio con esa finalidad, después de los 45 años de edad, es muy poca la que continuará practicándolos.

Resistencia mental y física
Mentalmente es imprescindible tener capacidad de resistencia. La disciplina de la resistencia es la clave para triunfar en la vida. Cuando haga ejercicios de resistencia piense en que su mente también se hará resistente para persistir en sus objetivos. Es algo muy parecido a lo que buscan filosofías como el yoga que tiene dos enfoques, el físico y el mental. Y se necesita resistencia a largo plazo (aeróbica) y, muchas veces, también a plazo inmediato (anaeróbica).

Coordinación

Para que una persona pueda ejercitarse con un ritmo natural tiene que coordinar sus movimientos. El dicho de que “ese no puede caminar y masticar chicle a la vez”, es muy significativo del que no coordina físicamente. Para bailar flamenco, por ejemplo -ejercicio aeróbico muy agradable-, hay que coordinar una cantidad de movimientos bajo un ritmo adecuado. La cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, la espalda, la región lumbar, la cintura, el vientre las piernas y los pies deben guardar una posición adecuada y moverse con un ritmo coordinado. Con la simple práctica de estos ejercicios se consigue el rendimiento que se busca en los ejercicios de coordinación. Para montar en bicicleta, para nadar, o para caminar a un paso adecuado, las extremidades y el cuerpo, automáticamente, deben de permanecer coordinados.

Mentalmente hay que estar coordinado para que nuestro cerebro no actúe desordenadamente. Que nuestro ordenador mental trabaje sin interferencias, ni lentitudes. Que la mente coordine rápidamente para dar respuestas coherentes a nuestras necesidades inmediatas.

Equilibrio
Para muchas personas es una de las valencias más complicadas, pero que es imprescindible para estar ubicados correctamente durante nuestros ejercicios. Tenemos un sentido innato de defensa, auténtico instinto, que nos lleva a desplazar el centro de gravedad para protegernos de cualquier accidente. Este instinto, heredado y no aprendido, se puede estimular, mejorar y perfeccionar. Por ejemplo, no todo el mundo sabe montar en bicicleta. ?Y cuánto nos costó a los que aprendimos?. Y no estamos refiriéndonos al equilibrio de un acróbata. Un obstáculo en la vía, una avispa, una mosca, una interrupción en la cinta de la caminadora, un escalón tropezado o resbalado, por ejemplo, nos lleva a la pérdida del equilibrio. Para una persona que no se ejercite racionalmente, estos obstáculos que conducen a la pérdida del equilibrio pueden ser fatales. Desde la luxación del tobillo, a la fractura del cuello del fémur , o al golpe fulminante en la nuca cualquier cosa puede suceder. Practicar y tener presente el sentido del equilibrio cuando nos ejercitamos nos puede llevar a darle una respuesta adecuada a una situación inesperada, como sería el caso de un accidente .

Mentalmente necesitamos equilibrio para tomar decisiones justas a la hora de relacionarnos con nuestros semejantes. Ser equilibrados cuando tenemos que compartir.

Flexibilidad
Si el equilibrio es el punto fijo del que partimos para no perder nuestra posición correcta, a partir de la cual nos manejamos en el espacio que nos rodea, la flexibilidad nos permite racionalmente variar ese equilibrio en beneficio de un movimiento útil para el organismo. La flexibilidad nos permite evitar contusiones, accidentes. La falta de flexibilidad, especialmente en la cintura y en la región lumbar de la cadera es la causa de que muchas personas lleguen hasta la parálisis de las extremidades inferiores. La flexibilidad nos dará elasticidad y agilidad para movilizarnos.

Mentalmente tomar conciencia de que debemos de ser flexibles en nuestras contradicciones con nosotros mismos y con los que nos rodean, es una actitud que a la larga nos beneficiará mucho. No todo lo que pensamos hoy, es lo que pensábamos ayer.

Sentido Kinestésico
Es el conocimiento inconsciente que tenemos del volumen que ocupamos en el espacio cuando nos movemos. Su práctica tanto física como mental, es de gran valor para hacer cálculos inconscientes y “predecir” situaciones inmediatas. Por ejemplo, al cruzar una calle con tráfico de vehículos, en un momento dado, se pueden presentar dos posibilidades ante la percepción física y visual de que un automóvil se acerca: una, cruzar antes de que el vehículo llegue y, otra, cruzar después de que el vehículo pase. Si la persona cruza la calle antes de que el vehículo pase, inconscientemente, tendrá que calcular:

a).- la velocidad que trae el automóvil que variará si es un camión, un automóvil standard, un deportivo, o una ambulancia. Los sentidos de la vista y oído también ayudan a calcular la



velocidad.

b).- si en la vía hay algún obstáculo, una piedra, una cáscara de fruta, hasta una colilla, para evitarlas haciendo un giro.

c).- la distancia que recorrerá hasta la otra acera

d).- la altura de los bordillos

e).- las personas que le rodean y el lugar donde arribará en la acera de enfrente, para culminar su "aventura" con seguridad

f).- la velocidad con la que la persona deberá impulsarse para culminar con éxito el cruce de la calle

Más todas las otras variables que se le puedan ocurrir al lector, las calculará nuestro inconsciente para que la persona logre su propósito. Y todo ello en fracciones de décima de segundo. La persona que no tenga entrenamiento en este tipo de "riesgos", puede ser atropellada en el intento de cruzar una calle, por vacilar ante la necesidad de tomar una decisión. Es frecuente ver en nuestras calles la indecisión de muchas personas ante situaciones como la descrita. En el deporte los goles de vaselina, o las jugadas al hueco y las paredes, por ejemplo, son el resultado de aplicar esta valencia físico-mental, que se desarrolla con el entrenamiento diario y que se puede acelerar con el entrenamiento ideo-motor, o mental.

La práctica mental de anticipar algunos acontecimientos de la vida diaria es conocida como **intuición**. La realidad es que nuestro subconsciente almacena una cantidad de datos de la vida diaria, que en un momento dado procesa y nos permite anticipar algunos acontecimientos más o menos transcendentes de la vida rutinaria.

Potencia = Fuerza x Velocidad

Son valencias complementarias imprescindibles para desarrollar el ejercicio físico racional, básico, y no de competencia. Necesitamos un mínimo de fuerza para transportar el peso de nuestro cuerpo durante el ejercicio. Cuanto más sea el peso de nuestro cuerpo, más fuerza necesitaremos para moverlo.

Al hacer ejercicio la velocidad, aunque sea moderada, es mayor que la que nos imprimimos cuando caminamos en la casa o en la calle. Cuanto más Kgs. pesemos, menos posibilidad tendremos de aumentar la rapidez de nuestro movimientos. El obeso se mueve lenta y "pesadamente". Casi siempre con un balanceo de los hombros, fíjense; igual que los que tienen artritismo generalizado y obesidad a la vez.

La **potencia** es el resultado de hacer un ejercicio para el que necesitamos una **fuerza** aplicada a un objeto, que tiene un peso determinado, en el menor **tiempo** posible. O también, la velocidad aplicada a la fuerza para movilizar un objeto de un peso determinado –incluido el del individuo en acción- da como resultado la potencia. La potencia, por ejemplo, de la pierna izquierda de Roberto Carlos, el futbolista del Madrid, se traduce en un impacto impresiónate sobre el balón que llega a su destino en menos tiempo que si lo ejecuta otro futbolista. Fuerza y tiempo aplicados sobre un objeto, o sobre sí mismo.

Respiración

Cuando se hace ejercicio, el mismo cuerpo marca el ritmo de la respiración. Y cuando aumenta la carga de trabajo automáticamente la boca se abre y el organismo trata de llevar la mayor cantidad posible de aire, a través de la nariz y la boca, a los pulmones para que éstos extraigan el oxígeno y, a la vez, también expulsen el anhídrido carbónico, producto de la combustión de la glucosa por el oxígeno.



Maneras de ejercitarse aeróbicamente
Caminar enérgicamente, trotar, nadar y el ciclismo, son los ejercicios aeróbicos por excelencia. Todos deben ser practicados de acuerdo a la fórmula del 70% de la MFC de Per Olaff Astrand.

Pasear no, caminar enérgicamente sí
La mayoría de los médicos y naturistas hacen recomendaciones tales como “haga ejercicio que es muy bueno para la salud”, y añaden “camine, camine, dé unas vueltas alrededor del bloque de edificios donde vive”, pero no especifican lo que significa caminar, ni cuanto tiempo, ni a qué ritmo, ni cuáles serán los beneficios que obtendrá. No hace falta ser muy acucioso para salir a la calle y ver personas muy bien equipadas “desde los zapatos al gorro, o las cintas chupasudores de marca que ocupan media frente”, que andan paseando sin ninguna energía, aunque es mejor que quedarse en casa tumbados en un sofá viendo televisión y comiendo palomitas de maíz y cacahuetes, y bebiendo cerveza.

No hace falta tener la técnica depurada de un marchista de olimpiada, para caminar como lo hace ese joven militar que abre el desfile y que transmite energía en los movimientos, tanto de las piernas como de los brazos. Cualquiera que camine con ese “estilo”, estará multiplicando por dos el rendimiento de su ejercicio de caminata. Los brazos son tan importantes como las piernas. Pero, casi siempre parecen olvidados. La cantidad de personas que padecen de artritismo y calcificaciones del hombro es incalculable. Por favor, aprovecha tu tiempo cuando camines y hazlo enérgicamente. Y busca, si puedes, un lugar y una hora agradables. No lo hagas a pleno sol, sino en las horas más frescas del día. Pero, hay un ejercicio aeróbico que no necesita ni de gimnasios, clubes, piscinas, pistas de competencia, bicicletas, o cualquier otro tipo de utensilio, es el :

Nado Seco
Sus objetivos son: 1) Llevar la mayor cantidad posible de oxígeno a todas las células del organismo. 2) Masajear los ganglios del Sistema Linfático para desintoxicar y aumentar la capacidad del Sistema de Defensas (inmunológico).

Si los ejercicios aeróbicos por excelencia son la caminata-trote, la natación y el ciclismo, y si la natación es considerado el ejercicio físico más completo, que lo es, ?cuál es el motivo por el que no se puedan repetir los **movimiento de la natación, caminando**?. Ninguno, no lo hay, no existe tal motivo. Por ello, hemos diseñado el Nado Seco, el ejercicio más completo, barato y fácil de practicar y que, además, no requiere de pistas, gimnasios, piscinas y clubes.

La ventaja del nado seco, si se observan sus movimientos, es que todas las valencias físicas se desarrollan con él, tanto a nivel estrictamente físico, como mental. Desde la punta de los dedos de las manos, pasando por el cuello y la cabeza, y terminando en los dedos de los pies, TODO el organismo recibe sus beneficios. Beneficios que están en razón directa de la salud del que los practique. El nado seco se debe practicar durante 45 minutos y cinco veces a la semana, por lo menos, para mantener una óptima salud.

Durante el ejercicio se pueden ir alternando series de unos 5 minutos de nado libre, o crawl, espalda y mariposa, con lo que todos los músculos de los brazos y el tronco entran en acción en sus diferentes posiciones, rotando en varias direcciones. El ejercicio de nado mariposa se puede hacer a la inversa, es decir, rotando los brazos hacia atrás. El nado seco de espalda requiere adaptarse a la idea de que los brazos van hacia atrás, mientras que caminamos hacia delante. Esto hace que nuestras valencias de coordinación, equilibrio y flexibilidad trabajen al mismo ritmo. Llevar la respiración adecuadamente y de acuerdo a como nos la va pidiendo el cuerpo, hace que entremos en un ritmo rutinario de monotonía que, a nivel mental, es de gran utilidad y fructifica en soluciones espontáneas a muchos problemas que tengamos planteados en nuestras vidas. (Ver anexo sobre Mente)

Caminata enérgica *nadando en seco*

El nado seco es superior a la caminata enérgica y no tiene sentido el dejar de aprovechar sus ventajas si de todas formas la persona se está ejercitando. La practica del ejercicio físico requiere de una autodisciplina para vencer una cantidad de excusas que impide que muchas personas lo hagan. La mayoría de las razones para no hacer ejercicio: “es que no tengo tiempo”, “salgo cansado del trabajo”, “salgo tarde del trabajo”, “hoy no, pero mañana sí”, “hace calor, o, hace frío” . Por lo tanto, salir a la calle a caminar diaria y sistemáticamente, requiere de autodisciplina. Si para una persona el trabajo es mas importante que su salud, nunca estarà motivado para ejercitarse. La persona que no practique el ejercicio después de saber que es salud y vida, inconscientemente se estará suicidando y haciendo su vida más miserable.

Arcos: los movimientos del cuerpo humano, tanto los del cuello, los brazos y la cintura, como los de las extremidades, son todos **arcos**. Todos son partes de una circunferencia, arcos.

***Masaje Carotídeo* y *Cuello*:**
la persona que camina generalmente mira hacia abajo, pero no gira el cuello, ni mira hacia arriba. Si se hace nado seco y se fija la mirada en las manos, automáticamente, el cuello rota y las arterias carótidas reciben el beneficio de un masaje que impedirá los depósitos indeseados de calcio y colesterol, causa de obstrucción carotídea de más del 70% de las personas mayores de 50 años. Y como consecuencia el cerebro recibirá más oxígeno y claridad mental. Detenga la lectura y compruébelo.

***Piernas*:**
indudablemente las piernas siempre son las más beneficiadas y, especialmente, las articulaciones de las caderas, las rodillas y los tobillos**.** El artritismo de la cadera, causado por la osteoporosis, conduce a las tan conocidas fracturas del cuello del fémur y su consiguiente prótesis que, la mayoría de las veces no da resultados. Lo mismo se puede decir de las rodillas y sus tratamientos con prótesis. Además, lo volvemos a repetir, sin un tratamiento integral, nunca existirá la prevención, ya que los tratamientos convierten a los pacientes en víctimas de las plagas contemporáneas que solo benefician a los que dicen las curan con medicamentos químicas.

Ejercicios anaeróbicos
Vacuna contra dolores Lumbares. Como estos son ejercicios aeróbicos que no deben pasar de la fórmula individual de Per Olaff Astrand, recomendamos una tanda de 10 minutos de **ejercicios anaeróbicos** que también se pueden realizar sin la asistencia de ningún club, gimnasio, o piscina. Se pueden practicar en cualquier parte del mundo. Con estos ejercicios se consigue la vacuna contra los dolores lumbares que cuando más se notan es al levantarse después de estar viendo la televisión por un rato, o al salir de un automóvil. La figura típica de estos personajes es la de tener dificultad para enderezarse y después la de llevarse un antebrazo hacia la espalda buscando alivio para su dolor lumbar. Si la persona está obesa el dolor se multiplica por la cantidad de kilos que le sobren, especialmente después de los 50-60 años de edad.

Sujetándose con las manos sobre barras, o superficies duras, elevar alternativamente las piernas hasta que hagan contacto los muslos con la región torácica. Tratar de mirar hacia arriba y hacer fuerza con las puntas de los pies hacia el suelo

Agarrándose fuertemente con las manos inspirar fuertemente estando de pie y flexionar hasta que las dos piernas unidas contacten con el pecho. Expulsar el aire al flexionar poner las nalgas cerca del suelo. Concentrarse en el estiramiento de los brazos, la presión sobre la espalda y, sobre todo de la región lumbar y las nalgas. Elevarse inspirando para tomar impulso y sujetándose con los brazos sostener el peso de todo el cuerpo, como se ve en la finura de la cerca. La idea es que se puede hacer ejercicio en cualquier parte. Sea creativo a la hora de improvisar un circuito. En cualquier parte se da la oportunidad

Repetir las flexiones hasta el suelo y el impulso para que trabajen los brazos sosteniendo todo el peso del cuerpo, para que se activen la mayor cantidad de músculo, pero en una forma anaeróbica.

Hay que destacar que la rotación del cuello y la cintura, así como la de todas las articulaciones, practicadas en el Nado Seco, tienen efectos muy positivos para la salud. La rotación del cuello permite una mejor oxigenación de la cabeza, especialmente del cerebro, ya que, por ejemplo, un 70 %de las personas mayores de 60 años tienen la arteria carótida, que suministra sangre al cerebro, parcialmente obstruida, lo que es riesgo potencial para sufrir trastornos cerebrales que conducen a la parálisis de los miembros, incapacidad mental y hasta la muerte repentina. De otra parte, los giros a nivel de la cintura fortalecen los músculos abdominales y de la cintura lo que va en beneficio de un abdomen o vientre más estilizado estéticamente, pero sobre todo de la prevención contra las hernias por debilidad en las paredes musculares de esas regiones. De pasada, se alivian los dolores de espalda y se fortalecen las vértebras para prevenir la osteoporosis. Sin olvidar que el masaje linfático que se le hace a los ganglios y conductos linfáticos estimulan la expulsión de las toxinas corporales y aumenta las defensas del organismo, especialmente los anticuerpos.

Al practicar el Nado Seco, se trabajan los aspectos físicos del funcionamiento del cuerpo humano (Fisiología), a la vez que las valencias relacionadas con las diferentes fases el ejercicio (Biomecánica). Todas bajo el aspecto de la unidad indisoluble del cuerpo-mente (Holístico). Lo que queremos decir es que si la valencias físicas de coordinación, equilibrio, flexibilidad, sentido kinestésico, fuerza, velocidad, potencia y resistencias aeróbicas y anaeróbicas, tienen un efecto físico en la parte materializada de la persona, esas mismas valencias son validas para la mente de la personalidad de cada una de las personas que hagan, por ejemplo el nado seco o cualquier otro ejercicio. Las mismas valencias son imprescindibles para mantener una mente y una personalidad coordinada, equilibrada, flexible, intuitiva, fuerte, potente, veloz, y resistente a largo y corto plazo. Lo que demuestra que el funcionamiento correcto de una persona es holísitica: mente y cuerpo en una unidad indivisible.

Guía Práctica para el Nado Seco

A.- Fase de calentamiento con:

A-1: Caminata enérgica por cinco minutos (soldado en desfile).

Al mismo tiempo:

A-1-a:Cerrar y abrir las manos con fuerza.

A-1-b:Girar el cuello de derecha a izquierda mirando al cielo

La dos posiciones de las manos abriendo y cerrando los puños haciendo el máximo de fuerza. Se tensan todos los músculos de los brazos. Siempre marchando como soldado en desfile, enérgicamente.

Cualquier calle es una buena pista a determinadas horas, especialmente temprano en la mañana. Y recuerde: a menos cantidad de ropa, más tiempo se ejercitará.

B.- Mientras se sigue caminando enérgicamente, mirando hacia el cielo, y girando a los lados, y respirando acompasada y profundamente por otros cinco minutos:

B.-1: Con los brazos levantados y las palmas de la mano pegadas a la nuca y los codos tensos hacia atrás. Girar el tronco a la derecha mientras se camina enérgicamente. Después Girar al centro al mismo tiempo que los brazos bajan y los dedos se juntan a la altura de la región lumbar. Subir las manos a la nuca otra vez y rotar a la izquierda. Continuar así por cinco minutos. Mirada al cielo.

Con este sencillo ejercicio, mientras se camina, se gira a los lados mirando hacia arriba. Obsérvese como trabajan los músculos de los brazos porque se está haciendo fuerza hasta con los dedos.

Al girar el cuerpo, mientras se sigue caminado, los músculos del cuello que giran con el movimiento masajean las carótidas responsables del riego sanguíneo del cerebro, así como los ganglios cervicales y de la garganta. Disfrute con su mirada del espectáculo que el cielo le ofrece y que siempre es distinto, especialmente durante el amanecer y el atardecer, la hora mágica.

Cuando se han hecho los giros del cuello se bajan los brazos y se contactan las manos en la espalda. Con ello los músculos de los brazos, el cuello, el pecho y la cintura siguen trabajando.

C.- Se sigue caminando enérgicamente por otros cinco minutos con los brazos en cruz, y mirando hacia el cielo girar la cintura de un lado a otro y respirar profundamente, por otros cinco minutos.

D.- Sin dejar el ritmo respiratorio y de caminata enérgica hacer movimiento rotatorio de las axilas (sobacos) alternativamente con los brazos estirados al máximo haciendo fuerza con los dedos extendidos. Primero el brazo derecho y después el izquierdo dando 4 giros completos. La mirada debe estar permanentemente puesta en la punta de los dedos de la mano, de forma que el cuello gire acompasado con la misma. Por otros cinco minutos.

C.-1. El primer movimiento es con la palma de la mano hacia delante, como si la palma "mirase" al suelo. El mismo movimiento que hace el brazo al nadar crwal o de frente.
C.-2. Después de cuatro rotaciones de ambos brazos hacia delante, repetir otras cuatro veces, hacia atrás, como si se nadase de espalda.

E.- Volver a repetir la tanda de ejercicios de rotación del tronco con las manos en la nuca y después con los brazos en cruz. Por otros cinco minutos.

Es muy importante hacer el movimiento del nado libre llevando acompasada la respiración.

F.- Seguir caminando enérgicamente y comenzar a nadar con estilo libre en seco mirando las puntas de los dedos de las manos, mientras se rota el tronco y el cuello rítmicamente como en la natación, inspirando y expirando a la derecha y a la izquierda consecutivamente. Después de cinco minutos:

G.- Hacer lo mismo, pero en posición de nado de espalda. Se camina enérgicamente hacia delante, girando los brazos y rotando la cintura como cuando se nada a espalda. Sin perder la respiración rítmica por la boca y con la mirada en los dedos de la mano del lado con el que se acompasa la respiración. Advertencia: a veces es confuso, al principio, rotar los brazos hacia atrás y caminar hacia delante; recomendamos iniciar este ejercicio muy despacio.

Si todo el tiempo se siguen mirando las puntas de los dedos, mientras se va nadando y girando los brazos, la cintura y los músculos abdominales hacen un trabajo excelente con los músculos lumbares.

H.- Para completar seguir caminando enérgicamente, y hacerlo nadando en seco al estilo mariposa. Mirando alternativamente un mano y la otra. Se pueden hacer cuatro rotaciones hacia delante y cuatro hacia atrás, Por otros cinco minutos.

Sistema Linfático: es el más beneficiado con el ejercicio físico. Este sistema no tiene una bomba que lo impulse, como la tiene el circulatorio con el corazón. Precisamente es el **movimiento** es la única "bomba mecánica" que lo pone en marcha.

El linfático con sus ganglios, linfa y vasos linfáticos, paralelos a los del sistema circulatorio y nervioso, es el responsable de sacar la mayoría de los residuos indeseables y tóxicos originados por el proceso metabólico, éste es el que se encarga de la combustión para producir energía, sin la que ningún organismo puede vivir.

Además, en los ganglios linfáticos se almacenan nuestras defensas, los linfocitos que, a su vez, dan origen a los anticuerpos.

El linfático actúa como el aseo urbano de las ciudades. Recoge los residuos, muchos de ellos reciclables en las pequeñas factorías que son los ganglios linfáticos. Ganglios que distribuidos a lo largo del cuerpo, como centinelas de la salud siempre en guardia, se inflaman y duelen cuando se da alguna alteración en el organismo, especialmente en los casos graves de infecciones, o cáncer.

Cada agente extraño que entra en el organismo es reconocido inmediatamente y el linfático se activa creando anticuerpos que son específicos de esos agentes extraños sean microbios o substancias tóxicas, entre las que se encuentran todos los fármacos que nos recetan los "proveedores de salud". Lo que es casi un chiste. Los linfocitos, nuestros defensores, tienen memoria y siempre van a recordar que tienen defensas de repuesto específicas para cualquier de los agentes extraños que invadan a nuestro organismo.

Ubicación de los conductos y ganglios linfáticos que van paralelos a arterias, venas y nervios.

Masaje linfático
Cuando se hace ejercicio y se gira el cuerpo, caso del nado seco, se le está dando un **masaje linfático** a todo el organismo, pero sin la necesidad de que otra persona intervenga, como sucede en los salones de masaje.

El Sistema Linfático está acompañado de arterias y venas en su recorrido por el organismo; y solamente el movimiento físico lo impulsa y lo moviliza. A las arterias y venas la bomba del corazón las activa y las moviliza. La inactividad física tiene como respuesta la retención de líquidos y los **edemas** consiguientes. El agua de mar elimina los líquidos sobrantes por se **diurética**, siempre que se la acompañe de ejercicio y alimentación apropiada y alcalina. Las personas se sienten **desintoxicadas** después de un masaje y con una sensación muy agradable. Ese mismo beneficio y la sensación agradable que se experimenta con el masaje de un especialista, lo puede sentir con el nado seco. Y es así, porque se pone a funcionar uno de los mecanismos de desintoxicación más importante que tiene el organismo, el sistema linfático. La linfa arrastra la "basura" tóxica que producimos y ,además, hasta la recicla. A las personas sedentarias se les hinchan las piernas ya que por la falta de movimiento la linfa no hace su trabajo de limpieza .

Los ganglios linfáticos reciclan la linfa cargada de **tóxicos**. Son los cuarteles generales donde las defensas orgánicas, los **glóbulos blancos**, vigilan la entrada de agentes externos indeseables, los tóxicos, a los que inactivan.

Con el nado seco también estimulamos la producción de defensas en el sistema linfático, especialmente a las células T fuente de anticuerpos. Una persona que hace ejercicio racionalmente, difícilmente se enfermará, si además se alimenta racionalmente. Y raramente tendrá gripe.

En los **edemas** son la consecuencia de la **retención de líquidos tóxicos** que permanecen entre las arterias, venas y conductos linfáticos. Éstos se encargan de absorberlos y conducirlos hasta los ganglios linfáticos para ser destruidos y eliminados. Esos tóxicos elaborados en el metabolismo del organismo son los culpables de que las articulaciones se pongan como los herrajes y bisagras de las puertas que no se usan, o sea, se ponen roñosas, oxidadas. Hay que "aceitar" las articulaciones suministrándoles los elementos que regeneren sus componentes,



especialmente el líquido sinovial. Esos componentes, lo repito, están en el agua de mar en la forma orgánica, alcalina y biodisponible.

Paralelismo de arteriolas, vénulas y conductos linfáticos capilares. Unidad y coordinación equilibrada e imprescindible para una buena circulación arterio-venoso-linfática.

El sistema linfático se complementa con el urinario para expulsar los líquidos edematosos tóxicos. La **próstata** se beneficia con el **Zn** orgánico del agua de mar. Los lavados rectales con agua de mar y su ingesta controlan la **prostatitis**.

Producción sanguínea medular con el ejercicio
En la médula ósea el organismo produce glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Trillones de estos componentes de la sangre, se fabrican diariamente en nuestros huesos largos –húmero, cubito, radio, fémur, tibia-. El ejercicio físico estimula el riego y la actividad de la médula de los huesos, más conocida entre la población como tuétano. Las arterias y las venas, que entran y salen en los huesos largos, reciben todos los beneficios de los ejercicios aeróbicos cuando hacemos nado seco y, en consecuencia, aumenta la red capilar, también conocida como superficie capilar arterial. Por lo tanto, no solo combatimos la osteoporosis haciendo ejercicio, sino que estimulamos el sistema inmunológico y, en consecuencia, nuestras defensas, representadas por los glóbulos blancos y el aumento de hemoglobina y las plaquetas.

Adicción al ejercicio produce endorfinas y mitocondrias
El ejercicio aumenta las endorfinas que son unos péptidos que estimulan en el organismo la producción de defensas y, además, una sensación de bienestar muy agradable, lo que induce a seguir haciendo el ejercicio, casi como si fuese una adicción, pero una adicción biológica, orgánica y natural que conduce a la obtención de una gran cantidad de beneficios para el cuerpo y la mente. Posteriormente comentaremos cómo a través de las técnicas de relajación también se consigue el aumento de las endorfinas en el organismo.

En el concepto de Asistencia Integral existe una sinergia entre la alimentación, el ejercicio y la mente que son imprescindibles para un cuerpo sano. Cualquier tratamiento, o prevención que no contemple este concepto, no tendrá los resultados, ni el éxito que pretenden las personas y los proveedores de salud de buena voluntad.

Los huesos largos, húmero, radio, fémur y tibia, fundamentalmente, son los productores de la medula ósea que contiene glóbulos rojos y blancos, y plaquetas. Un hueso largo es algo más que una caña seca y hueca. Tiene una misión tan importante que cuando falla hay que repararla con un transplante de médula ósea.

Vestimenta, dónde, cuando, tiempo
El tiempo recomendado es de 45 minutos diarios. Mínimo de cinco días a la semana. Para los principiantes comenzar poco a poco. Recordar que el efecto aeróbico, de cualquier tipo de ejercicio, comienza cuando ya se llevan quince minutos practicándolo. Quien haga ejercicio racionalmente practicado no se está preparando para participar en una Olimpiada, y tampoco conseguirá rebajar de peso, o mantenerlo, si no lo hace durante el período recomendado y ,además , debe comer racionalmente.

Cuando
Buscar el momento más oportuno y cómodo, durante el día o la noche. Hacerlo temprano en la mañana, si es posible, es lo más recomendable, porque el resto del día ya queda libre de "deberes"… pero, el que pueda, a otra hora del día sería mejor porque el organismo ya ha "calentado" y los músculos están más elásticos y flexibles. Ningún récord olímpico se ha roto por la mañana.

Ropa y Zapatos
La comodidad en la ropa es fundamental. A más ropa, más posibilidades de aumento de la



temperatura orgánica, más sudoración y más fatiga, y menos rendimiento. Forrarse de implementos para hacer ejercicio es muy espectacular y "pantallero", pero poco práctico. Basta observar la ropa de un maratonista, para darse cuenta de que ese es el mejor atuendo para hacer el ejercicio aeróbico por excelencia: caminar enérgicamente, o trotar suavemente. En climas fríos el sentido común le dirá a la persona que tipo de ropa usar. Generalmente, las manos son las más castigadas por el frío. Los guantes son, para muchas personas, imprescindibles aunque usen camiseta de tirantes y no tengan frío en el resto del cuerpo.

Los zapatos son al gusto. Los hay ligerísimos y cómodos, pero a precios inalcanzables para muchas personas. Si hay molestias de algún tipo recomendamos usar plantillas. Si se consigue algún podólogo que haga ejercicios aeróbicos, especialmente que corra, sería la persona ideal que conoce la teoría y práctica de las leyes biomecánicas. Hemos visto mujeres maratonistas corriendo descalzas en un maratón por las calles de Caracas, y a varios hombres corriendo con alpargatas. Los indígenas del Territorio Amazonas van descalzos por la selva, corren, cazan y se suben a los árboles. Los atletas profesionales, especialmente los velocistas, se hacen sus zapatos sofisticados a la medida. Usted decide .

Sudoración

Ya hemos mencionado que cuando se hace un trabajo físico la temperatura del cuerpo sube. Y el organismo para mantener la temperatura constante y el equilibrio homeostático, suda para enfriar el cuerpo. Las gotas de sudor se evaporan y enfrían la piel. De esta manera la temperatura en el sistema de regulación de base y en todo el cuerpo sigue constante. Por lo tanto, la sudoración es un fenómeno fisiológico y necesario. Con el sudor, que tiene una composición y olor similares a la orina, se pierden electrolitos, que se deben reponer.

El volumen corporal de una persona está constituido en un 70% de agua, por lo tanto, si durante el ejercicio pierde un litro de agua, equivalente a 1kg., lo tendrá que reponer forzosa e inexorablemente y nunca significará que perdió 1kg de peso. Si la persona está tratando de perder kilogramos en vez de centímetros, debería pesarse en las mañanas en ayunas, para tener una idea de como va marchando la reducción de su kilos en exceso. No tiene nada que ver la pérdida de agua, a través del sudor, con la pérdida de peso. El líquido perdido durante un ejercicio físico, o por la elevación de la temperatura y humedad ambientales, la sed nos lo reclamará y no dejará de insistir en su reclamo hasta que la hayamos satisfecho. Y ojala que se reponga con solamente agua que no tenga calorías, porque si se hace con sodas, jugos artificiales, o cerveza, lo que se conseguirá Serra un aumento de peso conseguirá será un aumento de peso.

El sudor y la orina son similares. Cuando se suda se orina menos. Una persona con un sólo riñón, al hacer ejercicio colabora con el trabajo del riñón que le queda. El "mono-nefroctomizado" puede hacer ejercicio con la ayuda del tercer riñón: el sudor del ejercicio físico racionalmente practicado.

Plásticos mortales

Si alguien quiere morir haciendo ejercicio, que se ponga ropas plásticas. No sería la primera vez que sucede. El plástico impide la evaporación del sudor, por lo tanto, no se producirá frío en la superficie de la piel y la temperatura del organismo llegará a ser tanta que se romperá el equilibrio homeostático, se acidificará el medio interno y las proteínas se precipitarán, de la misma forma que las proteínas de la clara de un huevo se cuajan, si se ponen a freír sobre el pavimento de la calle a las dos de la tarde en un día de verano.

Gatorade, agua de mar y Powerade

El agua perdida durante el ejercicio se debe recuperar lo antes posible, sobre todo cuando se pasa de la media hora. En muchos deportes como el tenis, los deportistas se rehidratan durante la competencia, algo que también se ve en los maratones. La pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos que son imprescindibles para mantener el equilibrio homeostático y no colapsar, si la sudoración es excesiva y continuada. La deshidratación es incompatible con la



vida.

Colorantes químicos y 3 electrolitos solamente en el Gatorade, cuando podría llevar los 118 electrolitos de la tabla periódica completa, pero en la forma orgánica y biodisponible naturales. Sin ninguna toxicidad.

Es frecuente ver que los deportistas se rehidraten con bebidas “milagrosas” que dicen ser capaces capaces de recuperar los electrolitos perdidos con el sudor durante la competencia o el ejercicio.

No es necesario correr o participar en maratones para estar en buena forma física aeróbica. Es suficiente el Nado Seco para alcanzar beneficios superiores a los de los maratonista. Lo que es posible en todas las edades, incluido el autor de 78 años. “El Derecho a Morirse Sano” se basa en la Asistencia Integral a los mayores.

Bebidas Artificiales muy bien **promocionadas,** y conocidas en los ambientes deportivos, por su **“poder rehidratante hidroelectrolítico”**, sólo tienen el poder de un placebo. Nosotros ponemos en duda la eficacia de estas bebidas, ya que se trata de una farsa que sólo contiene **3** electrolitos (**cloro, sodio y potasio**), acompañados de colorantes, preservativos y otras hierbas por el estilo, todos artificialmente químicos y nada orgánicos, ni naturales.

La rehidratación con **agua de mar hipertónica** proporciona, no sólo los 3 elementos de esas mutiladas y químicas bebidas, sino los 108 electrolitos de la **tabla periódica**, orgánicos y biodisponibles. También es frecuente escuchar que los deportistas antes de la competencia le ponen mucha sal a las comidas, para retener líquidos. Otro error.

Antes, durante y después de la competencia lo ideal es beber agua de mar que contiene todos lo que el organismo necesita para mantener y recuperar el equilibrio homeostático. ¿Por qué dar solamente los **3** electrolitos del Gatorade, cuando podemos administrar los **118** que contiene el agua de mar, además de aminoácidos, grasas e hidratos de carbono todos orgánicos y biodisponibles?. Los científicos que han preparado el Gatorade hacen ver que con el sudor sólo perdemos agua y 3 minerales, cuando la realidad es que eliminamos toda clase de electrolitos y no sólo el cloro, el sodio y el potasio. En las competencias de larga duración, donde periódicamente se permite la rehidratación, casos del tenis, el ciclismo, los maratones y similares, se aconseja que la rehidratación durante la competencia sea con agua de mar isotónica en la que los minerales alcanzan una dilución de 9g por cada litro de agua que, repetimos, se obtiene al diluir dos partes de agua de mar en tres de agua potable. El agua de mar bebida en esta concentración va reponiendo no sólo los electrolitos, sino hasta aminoácidos, grasas e hidratos de carbono en una forma orgánica, biológica, ecológica y natural. No nos cansaremos de repetirlo hasta la saciedad.

Hacemos un paréntesis para recordar que el mismo error que se comete en el Gatorade se repite con los sueros fisiológicos que se administran en los hospitales por rutina, en dilución de 9g por cada litro de agua, y que sólo contienen dos electrolitos o minerales, cloro y sodio, químicos y antinaturales.

Se ha comprobado la mejoría en el rendimiento de los deportistas de alta competencia que han tomado agua de mar. El doctor Pérez Payá presentó un trabajo sobre el tema en Italia. Y nosotros lo hemos comprobado con atletas aficionados, especialmente, en maratonistas, y con profesionales del ciclismo.



CAPITULO CUATRO

ENTRENAMIENTO IDEO-MOTOR Y ESTILO DE VIDA

“Pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos”

(Parménides, 500 A.c.)



No hay nada tan poderoso, ni tan frágil como la mente
Cuando comentábamos las causas por las que nos enfermamos se citaba al "por lo que pensamos" como la que se llevaba el 70% de la culpa. Es el momento de darle al pensamiento el protagonismo que se merece en la recuperación de la salud. El mismo que tiene en su conservación y prevención. El punto central de este libro es divulgar el agua de mar como la nutrición orgánica por excelencia. Y le sigue el concepto de que sin asistencia integral es imposible curarse, o prevenir la enfermedad. Cualquier variación sobre el tema es ignorar los HECHOS, la realidad de la salud pública. Como este concepto está vedado para la medicina contemporánea, cada día más radicalizada en la especialización, se le combate ignorando sus principios. No se debate el tema y a los que la practican el status científico-médico los clasifica dentro del grupo de difusores de la pseudociencia y charlatanería, cuando no son calificados de "iluminados". Además, el médico que se atreva a salirse del redil ortodoxo se expone a que su licencia sea cancelada. Esta es la realidad política del asunto en cuestión.

Si la mente crea el pensamiento y "pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos", será a través de los fenómenos de la mente que podremos ser capaces de llevar a la práctica, individualmente, el concepto de asistencia integral. **No existen las pildoritas mágicas**. Necesitamos una **motivación** basada en principios racionales regidos por el sentido común. Existe un **estilo de vida** que, sin convertirnos en unos espartanos de la disciplina, nos puede mantener saludables. Pero, si hemos perdido la salud habrá sido porque en algo "habremos fallado". Y casi siempre esas fallas están en el estilo de vida –lo que comemos, bebemos, respiramos, pensamos, ignoramos-. Si una persona, fuma, come demasiado y toma alcohol, no será difícil que se enferme. Si otra persona se pasa el día deprimida, angustiada y ansiosa, el estrés le pasará su factura. Para estados en los que hay que cambiar hábitos y comenzar con un nuevo estilo de vida es imprescindible trabajar con la mente. Plantearnos si queremos terminar nuestros días renqueando, o minusválidos en una silla de ruedas, o postrados en la cama de un hospital mientras mantenemos a nuestros seres queridos en un continuo sufrimiento. O peor, como no es raro suceda, en la soledad y olvidados por los hijos. Si se piensan en esas situaciones que son las frecuentes, toda **disciplina** que nos impongamos para **vacunarnos** contra la posible invalidez, la acogeremos con la alegría del que, aún con muchos años, gozará del instinto de **sentirse libre**.

Trabajar con la mente no quiere decir que la persona esté loca o que necesariamente tenga que consultar con un psiquiatra –la mayoría más desestabilizados que los pacientes-. Lo que tiene que hacer es informarse, preguntar, dejar de ser ignorante en el conocimiento del funcionamiento de su organismo. Nadie como el dueño conoce a su cuerpo. Pero, cuando tenemos un problema, la mayoría de las veces, es más cómodo buscar alguien que trabaje por nosotros, y que nos dé una pildorita que nos saque de la depresión para aparentar estar eufóricos, y luego otra píldora para que podamos dormir porque la anterior nos había excitado más de la cuenta y nos da insomnio. Y éste es el típico estado de bipolarización en el que vive el 80% de la población mundial de los países desarrollados. Los habitantes de los piases subdesarrollados tienen bastante con pensar en qué comerán hoy.

En esta parte del libro sobre la mente y el agua de mar resumiremos los principios fundamentales de las técnicas mentales imprescindibles y más elementales para llevar a cabo un cambio de estilo de vida.

Holístico = mente-cuerpo
Comenzaremos por dar algunas definiciones sobre ciertos elementos en los que nos basaremos para reforzar la idea fundamental de que el cuerpo y la mente son una unidad indivisible. Las dos caras de la misma moneda. Somos un cuerpo al servicio de una mente.

Comenzaremos por definir el lugar donde se implementan y suceden los fenómenos mentales. En la persona.



Persona
Un ser vivo compuesto por la unidad indivisible mente-cuerpo. (péndulo Chevreul)

Cuerpo
Es la parte física y materializada de nuestra persona. Todos lo conocemos porque lo vemos y lo palpamos constantemente. Es la parte objetiva de la unidad mente-cuerpo.

Mente
El conjunto de funciones y actividades por los que una persona piensa, siente y, en consecuencia, actúa o se comporta. Y donde el pensamiento siempre es el protagonista. Es la parte subjetiva de la unidad mente-cuerpo y es intangible. Pero, hay evidencias circunstanciales que demuestran su existencia, ya que **la palabra es la parte más densa del pensamiento,** y se puede traducir en una substancia bioquímica.

Espíritu
La facultad de la *mente* que ante ciertos estímulos es capaz de generar pensamientos y sentimientos contradictorios que van, desde lo más sublime a la pasión más encendida. El respeto, el amor, los sentimientos ante el cielo azul, las nubes, un árbol, un río, el mar, un ave…desencadenan sensaciones subjetivas de gran placer. Por el contrario, ese mismo espíritu, fuera de control, puede albergar pasiones negativas de ira, envidia y melancolía.

Alma
Es el concepto más debatido filosófica y religiosamente. Para algunos es lo que queda de la persona cuando desaparece el cuerpo. Para los católicos viene representada por sus tres potencias: memoria, entendimiento y voluntad. En 1968 George Ungar materializó la **escotofina** en los ratones lo que materializaba una de las 3 potencias del alma. Demostrando que el cerebro es sede y función de sus potencias.

Los pensamientos siempre nos afectarán, para mal o para bien. Si el pensamiento es bueno, estaremos alegres y se reflejará en nuestra cara. Si el pensamiento es malo, estaremos tristes y también se reflejará en nuestra cara y en la manera de comportarnos. Este fenómeno se conoce como **psicoplasia**, el lenguaje corporal.

El refranero popular es muy sabio. Por ejemplo: "la cara es el espejo del alma", o la recomendación para alguien a quien se aprecia: "y ya sabes , mente positiva".

Conciencia
Es la relación que establece la mente de una persona, a través de los sentidos, con el mundo que le rodea. También se le llama conciencia externa. El fenómeno de sentir la actividad y el funcionamiento íntimo de nuestro organismo, "por dentro", es la conciencia interna.

Preconsciente
En el preconsciente tenemos el presente y el ahora, y recordamos lo sucedido en los días recientemente pasados.

Subconsciente
El pasado olvidado hoy, está en el subconsciente.

Inconsciente
Es la sede de los instintos o reflejos incondicionados. Son heredados, no se aprenden y son inherentes a las especies. actúan automáticamente. La inhibición de la satisfacción de los instintos desencadena, inexorablemente, la *agresividad*.

Pensamientos metabólicos
Se metabolizan los pensamientos igual que los alimentos, tanto los buenos como los malos pensamientos.



Pensar = sentir = comportarse = actuar

Sentidos
¿Cómo podemos tener conciencia de lo que nos rodea y si nos agrada, o no?: a través de los sentidos:

vista	(accidente-paisaje)
oído	(disparo-música)
olfato	(podrido-perfume)
gusto	(amargo-dulce)
tacto	(espina-piel amada)

Los sentidos, cuyos centros nerviosos están en la corteza cerebral, son las facultades que nos permiten percibir el mundo que nos rodea y relacionarnos con él y con su ambiente. Los sentidos, al ser estimulados por el ambiente, serán la catapulta que disparará los reflejos, ya sean condicionados, o incondicionados –instintos-. Los reflejos motorizan y determinan el comportamiento de una persona.

Fenómenos Mentales
Se clasifican en normales, extraordinario-normales y para-normales

Normales
A través de los sentidos nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Todos somos capaces, salvo lamentables excepciones, de ver, oír, oler, saborear y tocar. Estos son los fenómenos normales al alcance de todas las personas.

Extraordinario-Normales
Hay personas que ven, oyen, huelen, saborean o son más sensibles al tacto que otras.

Por ejemplo, un marino en alta mar es capaz de ver en el horizonte un barco que cualquier otra persona, que no sea marino, tardará más tiempo en observar. Si van a la selva, donde es recomendable penetrar con la compañía de un buen guía –baqueano-, se darán cuenta de que los baqueanos tienen una sensibilidad auditiva impresionante y son capaces, a través de su oído, de escuchar sonidos de los animales salvajes, que cualquiera de nosotros tarda mucho más tiempo en escuchar. De la misma forma hay personas especializadas en catar vinos, o saborear óptimamente las comidas.

Hay personas, que bajo trance hipnótico, donde los sentidos se agudizan de tal manera que con sólo darles a oler un objeto, que luego es escondido, son capaces, después de habérseles vendado herméticamente los ojos, de encontrar a ciegas el objeto, guiadas ,únicamente, por el sentido del olfato, tal como lo haría un perro. Y otro caso de fenómeno extraordinario-normal, es el que pueden desarrollar los ciegos a través del tacto, que lo llevan a un nivel más que extraordinario.

Paranormales
Los fenómenos paranormales, de los que tanto alardean algunos charlatanes, son siempre: espontáneos, impredecibles y nunca provocados.

A manera anecdótica, hacemos un paréntesis para decir que la parapsicología no es una ciencia y tampoco la astrología. Oficialmente, para que algo se califique de ciencia, o como científico, hace falta que ese algo se pueda experimentar bajo métodos sistemáticos, que repetidos una y otra vez, en las mismas condiciones, den siempre los mismos resultados. Por ejemplo, con 2 átomos de hidrogeno y 1 de oxígeno siempre, y en cualquier parte, el resultado será: agua.

La parapsicología estudia los fenómenos paranormales, pero siempre cuando ya han pasado, ya que son extemporáneos y no se pueden provocar, ni planear. Es algo que se comprobó en Rusia

con el siguiente caso: la telepatía entre una madre y su hijo, en la que la progenitora le transmitía a su hijo el pensamiento de lo que veía cuando los parapsicólogos le enseñaban cartas con números y barajas, terminó cuando entre la madre y el hijo se interpuso una pared de concreto. Lo que había era una hiperacusia del hijo capaz de oír los sonidos mínimos que su madre emitía al pensar en un número del cartón o en la carta de la baraja. O sea, que se trataba de un fenómeno extraordinario normal de hiperacusia. Fenómeno que se logra fácilmente con el trance hipnótico, gracias a la psicoplasia (pensamos con todo nuestro cuerpo, no sólo con la mente; y, todo pensamiento tiene un reflejo que se percibe en cada uno de nuestro músculos, incluidos los encargados de la fonación). Los organismos animales somos auténticas **cajas de resonancia**.

Reflejo Condicionado

Dejamos constancia de que respetamos todas las ideologías y tendencias filosóficas o religiosas. Si alguien cree que en los fenómenos a los que aludiremos se están mezclando ideas que no tienen nada que ver unas con otras, simplemente les sugerimos que busquen la “manera-causa” fisiológica, razonable y científica por las que actúan. Si la mente y el cuerpo son la unidad indivisible, lo que pensamos con la unidad mente-cuerpo influirá, inexorablemente, en nuestro cuerpo. Repetimos, éste es el principio que unifica en su causa a los fenómenos a los que nos referiremos.

Todo lo que aprendemos en este mundo, es a través del reflejo condicionado. Repetir y repetir es la fórmula para aprender. Aprendimos las vocales, el abecedario, las tablas de sumar, multiplicar y dividir, y a escribir a máquina o en el tablero electrónico, o a tocar piano y guitarra, siempre a base de repetir y repetir. De la misma forma aprendemos el resto de nuestros conocimientos y destrezas.

De otra parte, los instintos, o reflejos incondicionados, **no** se aprenden, son heredados e innatos a las especies. Son imprescindibles para la sobrevivencia de todos los seres vivos del planeta Tierra desde que llegan a este mundo.

El perro de Pavlov

Hacemos un recordatorio de la investigación que llevó a cabo el Premio Nobel de Medicina Ivan Pavlov en 1904, para demostrar lo que es el reflejo condicionado, fenómeno vital responsable del comportamiento humano. El experimento con el perro se hizo de la siguiente manera:

1.- A un perro se le ponía una cánula en su estómago que se conectaba con una vasija que recogía las secreciones gástricas del can.

2.- Se le presentaba al perro un plato con carne y, al mismo tiempo, sonaba un timbre. Al ver la carne y olerla el perro segregaba los jugos gástricos que salían por la cánula. Simplemente porque olía y veía la carne. No la había ingerido todavía. Después se la comía. Esta operación se repetía, por lo menos, 15 veces. Durante varios días.

3.- Una vez condicionado el perro, solamente con oír el timbre, y sin ver, ni oler la carne, estimulado únicamente por el oído, el perro segregaba el jugo gástrico que salía por la cánula.

Todos hemos experimentado el fenómeno muy conocido de que estando hambrientos, con sólo pensar en un manjar preferido “la boca se nos hace agua”, y como el perro de Pavlov, segregamos jugos gástricos.

No entender los instintos y los reflejos condicionados, o ignorarlos, lleva a muchas personas a cometer gran cantidad de atrocidades con la educación de los niños. Distorsionar los instintos, por desconocimiento o a propósito, es imperdonable a ciertos niveles.

El “perro de Pavlov”, Premio Nobel de Medicina 1904, pasó por debajo de la mesa de conferencias de los científicos, sin que se diesen, ni den, cuenta que es la base del



comportamiento humano. Los políticos, los religiosos y los comunicadores lo conocen muy bien.

Lavado de Cerebro
La reacción ***automática*** que se observa en el ***comportamiento*** de una ***persona,*** como respuesta a la ***programación*** que se le ***grabó*** en la ***mente*** a través del ***reflejo condicionado*.**
*Las multitudes del pintor venezolano Alviarez son el ejemplo de lo que se consigue con el **lavado de cerebro** colectivo a través del **reflejo condicionado**. La **TV** ejecuta. El observador deduce.*
El acondicionamiento a través del "terror-castigo", produce efectos devastadores a niveles políticos y sectarios, y **convierte a la víctima en un robot autómata.** El caso más demostrativo sobre el tema se presenta en la película "La naranja mecánica".

Abusar de los instintos y reflejos condicionados, malintencionadamente, conduce a prácticas que pueden esclavizar a muchas mentes. Si la persona tiene la oportunidad de reaccionar a tiempo, el daño puede ser sólo temporal, pero si no reacciona, irreparable. Hay personas que con grandes conocimientos de los rincones de la mente, los aprovechan para explotar a sus semejantes.

Manipular los instintos y los reflejos condicionados, para hacer **lavados cerebrales**, es lo mas indigno que se le puede hacer a una persona. Sin embargo, este tipo de manipulación se ve a diario y una gran mayoría somos víctimas del lavado de cerebro a que nos someten, especialmente, algunos medios de comunicación. Los lavados de cerebro religiosos y políticos, tan de moda últimamente, llevan al **fanatismo** del que resultan víctimas cientos de miles de inocentes.

Por otra parte, lo que se puede utilizar para **desprogramar** a una persona y lavarle el cerebro, también se puede emplear para **retrogradar** la misma mente, equilibrarla y recuperarla.

Todos poseemos las facultades necesarias para tener el poder de hacer cosas extraordinarias y asombrosas. El control que un monje del **Tibet** tiene sobre todos los órganos de su cuerpo, después de largas horas de meditación durante muchos años, usted y nosotros lo podemos lograr.

El monje del Tibet, y otros ascetas, dicen que controlan su musculatura de fibra lisa y que por eso alcanzan estados de trance tan profundos que pueden sentarse desnudos sobre el hielo y derretirlo. Hay dos tipos de fibras en nuestros músculos: fibras estriada y lisa. La fibra estriada está en los músculos que movemos voluntariamente, como por ejemplo, los bíceps. Y los músculos de fibra lisa, teóricamente, no se mueven voluntariamente. Se encuentran, por ejemplo, en las paredes de las arterias, del esófago, o los intestinos. Pues bien, en estados profundos de trance y con técnicas de visualización sencillas, podemos llegar a movilizar los músculos de fibra lisa y alcanzar resultados similares a los de los ascetas orientales.

No hay nada en este mundo que haya logrado hacer un ser humano, que otro no tenga el potencial de lograrlo. Porque el **poder** de hacer "milagros", entre comillas, está en cada uno de nosotros.

Trance hipnótico = repetición monótona
Son dos conceptos que desencadenan el trance, no importando la denominación que se le dé al fenómeno. Las palabras repetidas una y otra vez en diferentes formas así como las letanías, los mantra, los tambores, los cánticos monótonos, la música barroca y la zen, las velas (como inducción al trance a través de la técnica del **estímulo mecánico permanente**) son constantes que se repiten, en diferentes modalidades, para inducir el trance, junto al prestigio del operador y la relajación



Manifestaciones, entre otras, tan conocidas como:

brujería	meditación
budismo	santería
budu	satanismo
espiritismo	sofrología
estados místicos	trances
hipnosis	yoga
hechicería	zen
macumba-cambelé	sylvervision
letargia	oración

son denominaciones, repetimos, que tienen un **denominador común** en todos los fenómenos que desencadenan y que tanto impresionan a muchas personas por su espectacularidad. Ese denominador común es: el **reflejo condicionado**. Ivan Pavlov, 1904, dijo que

HIPNOSIS = REFLEJO CONDICIONADO = RELAJACIÓN = SUGESTIÓN

y que:

<<las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición>>.

Precisamente, a base de **repeticiones** es que se establece un **reflejo condicionado** (perro-carne-campana-jugo gástrico). Tanto los reflejos condicionado, como los incondicionado o instintos, fueron descubiertos por el fisiólogo Ivan Pavlov, quien en 1904 obtuvo el Premio Nobel de Medicina.

Por lo tanto, el bello fenómeno de la hipnosis resume todo lo que se pueda decir sobre los diferentes trances ya señalados. Hemos demostrado muchas veces, tal como lo hiciera Pavlov, que en una **sesión de hipnosis** se pueden **repetir** cualquiera de los fenómenos que se experimentan en **todas** las manifestaciones enumeradas anteriormente como consecuencia del reflejo condicionado. El reflejo condicionado es la herramienta única e imprescindible para hacer un **lavado de cerebro**, ya se político o religioso.

En cualquier estado de relajación, no importando su denominación (desde brujería, pasando por meditación, hasta el zen) el mensaje se instalará en el subconsciente que, en definitiva, es el que maneja nuestro comportamiento. Y el mensaje para el receptor puede ser tanto positivo como negativo. La ventaja del reflejo condicionado instalado en el subconsciente es que puede ir en ambas direcciones. Y que las **programaciones** grabadas en el subconsciente como mensajes negativos, se pueden **desprogramar** para convertirlas en mensajes positivos.

Instintos o reflejos incondicionados

Pavlov definió a los instintos como los reflejos incondicionados, que se heredan, que no se aprenden, y que son inherentes a cada una de las especies animales. Los instintos, o reflejos incondicionados, han sido vilipendiados y muy mal interpretados. Los instintos están "codificados" en nuestros genes. Lo menos que a uno se le viene a la cabeza al pensar en los instintos son las frases manidas de: "instintos sanguinarios", "malos instintos" y "los bajos instintos". Sin embargo, no hay nada tan sublime como la satisfacción de los instintos.
y son cinco:

alimentación	investigación
defensa	libertad
sexual	reproducción

Alimentación

Cuando llegamos a este mundo, todos los animales, incluidos los humanos, ya sabemos comer,



y nadie nos enseña a mamar, gracias al instinto de alimentación.

Defensa
Si a un niño o a un animal recién nacidos, se les acerca una luz o un fuego, tratarán de defenderse llorando y llevándose las manos a la cara para protegerse. Si es un animal con capacidad para caminar desde su nacimiento, huirá buscando a la madre o escondiéndose en su madriguera.

Libertad
A cualquier animal o humano recién nacido que se le pretenda sujetar y agarrar, se revolverá y agitará tratando de quitarse la opresión que no le permite ser libre. Este instinto, innato, no aprendido, y heredado, es el peor enemigo de las dictaduras. Sin libertad el hombre y los animales no pueden sobrevivir como especie. Los animales, llamados salvajes, en cautiverio no se reproducen (ahora se está utilizando la inseminación artificial con poco éxito). Históricamente se ha demostrado que el hombre por la libertad ha dado la vida y la sigue dando. Las pruebas de lo dicho están diariamente en las primeras planas de todos los periódicos del mundo.

<Enseñar vs. aprender>, o investigar
El instinto de investigación, o “la maldita curiosidad”, ha llevado al hombre hasta la luna, y nada lo podrá parar en su intento de continuar explorando. Cuando un niño nace lo observa todo desde la cuna, investiga porque de esa observación dependerá su capacidad de aprendizaje. Cuando un niño que ya camina se lleva de visita a la casa de unos amigos, o a un ambiente desconocido, al principio, el niño permanece callado y sin moverse; observa, está investigando un territorio extraño para él y a unas personas que le son desconocidas. Inexorablemente el dueño de la casa cumplimenta a los papas diciendo “que niño tan educado, que bien se porta, que tranquilito es”. No habrá terminado de decirlo cuando el niño comenzará a tocar las cosas que están sobre la mesita del recibo, y algún jarrón o un vaso con su contenido, o la figura decorativa de colección, estarán en peligro. El niño y el cachorro, primero observan y, luego, actúan bajo el instinto de investigación.

Reproducción de la Especie o sexual
A nadie le enseñarán a satisfacer su instinto sexual. Cuando llegue la pubertad, los jóvenes buscarán satisfacer su instinto sexual, que más tarde les llevará a la reproducción para que la especie perdure. Por mas cortapisas morales o religiosas que se le ponga al instinto sexual, éste, por ley natural e instintiva, se impondrá.

Agresividad
La coartación de la satisfacción de los instintos lleva, inexorablemente, a la agresividad. La gente y los animales arriesgan y seguirán arriesgando sus vidas por comer, ser libres, defenderse, investigar y reproducirse. Ejemplos de todo esto los tenemos diariamente. Un padre de familia, si hace falta, expondrá la vida, y hasta matará o robará, para llevar comida a su hogar. Conquistando la libertad han muerto millones de personas. Por la defensa de la vida muchas religiones permiten matar. El hombre ha dado la vida muchas veces en aras de la investigación y de las búsquedas científicas. Los astronautas son un ejemplo. Y lamentablemente, el instinto sexual, no racionalizado, lleva a muchas personas al crimen pasional, cuando no a cometer cantidad de aberraciones.

Estrés mental y celular
Definimos al estrés como la falta de adaptación de una persona a la velocidad de los acontecimientos que le rodean. Es la enfermedad del siglo. El estrés es físico y mental. Por la conexión del sistema neurovegetativo que “lleva y trae” información al Sistema de Regulación de Base de Pischinger, lo que sucede en la mente y en cada una de los tres trillones de células de una persona, es sabido ,automáticamente, e influye en todo el organismo.

ESTRÉS = TENSIÓN

El estrés celular conduce a la oxidación y producción excesiva de radicales libres, que son el primer síntoma de la pérdida de la salud. Lo que preocupará e influirá en la mente estresándola. Y al revés, una preocupación mental originará tensión, una **descarga de adrenalina** y el estrés celular consiguiente por aumento de catecolaminas-acidez. Hasta los psicólogos, que no los psiquiatras –pildoritas al canto–, han llegado a la conclusión de que el 99% de las alergias y el asma tienen su origen en la parte emocional subconsciente de la mente, por lo que las técnicas de relajación son el mejor tratamiento y no las pildoritas.

Psicoplasia o lenguaje corporal
Todo pensamiento produce una respuesta muscular. Por eso es que decimos que pensamos con todo nuestro organismo, mente y cuerpo. Nuestras células piensan con nosotros y están informadas al instante de lo que pensamos. Y volvemos a recordar que: "pensar y ser es la misma cosa, y somos lo que pensamos". De ahí surge el famoso polígrafo (detector de mentiras). El pensamiento es capaz de acelerar el corazón y la respiración como respuesta muscular. Para que haya respuesta muscular se precisa de una tensión de las fibras musculares.

Hay una prueba que demuestra el concepto de psicoplasia. A una persona hipnotizada, o sea, en un estado de relajación óptimo, se le conectan electrodos en varias partes de su cuerpo, que se conectan a un oscilógrafo y un timbre. En estado hipnótico profundo las tensiones musculares son nulas y "la mente está en blanco". El operador le transmite una idea al sujeto hipnotizado, e inmediatamente el oscilógrafo se moviliza y suena el timbre. Lo que quiere decir que ha habido un estado de tensión muscular en todos los músculos del sujeto causados por la idea de un pensamiento.

Lo opuesto a la tensión es la relajación, de la que nos ocuparemos posteriormente.

Está claro que el estrés produce tensión. Pero, el estrés, como el colesterol, en cantidades fisiológicas son imprescindibles para el mantenimiento de la vida.

Tensiones positivas
Es aquélla que está al servicio de un acto útil para la persona. Por ejemplo, si un atleta va a competir no puede estar muy relajado, debe tener un mínimo de estrés que le predisponga para la competencia. Si una persona es sorprendida por un fuego en su casa debe reaccionar con un mínimo de estrés que estará al servicio de un acto tan útil, como el de correr para salvar su vida.

Tensiones negativas
Es la tensión que no está al servicio de un acto útil para la persona. Montarse en un automóvil al lado del conductor e ir frenando mentalmente, y hasta físicamente con la pierna, cuando el que maneja no lo haga supondrá un estrés negativo, que si el viaje dura mucho le habrá significado al pasajero un tremendo dolor de cabeza por estrés negativo. De nada le sirvió su esfuerzo. Una persona que no sabe jugar billar y agarra un taco, casi siempre, tensa tanto los músculos del brazo y le pone tanta "energía" a lo que está haciendo, que cuando le pega a la bola, ésta casi ni se mueve del sitio…da un "cañazo". Su tensión muscular fue completamente negativa.

Las **tensiones son acumulativas**. Las tensiones mentales que conducen al estrés son progresivas y acumulativas. Se asemejan a una cuerda de guitarra a la que se va tensando progresivamente y si no se interrumpe la progresión terminará por romperse. Desde que una persona se despierta por la mañana está recibiendo estímulos acumulativos de tensión. Antes de llegar al trabajo ya ha podido acumular un suficiente grado tensión en el tráfico de las autopistas antes de llegar a la oficina. Al acostarse una persona y no descansar adecuadamente, por culpa de las tensiones negativas acumuladas, se convierte en prisionera de la memoria y de sus malos pensamientos, todo lo cual aumenta la tensión hasta y, por consiguiente, el estrés. Las tensiones se acumulan día a día hasta que la cuerda de la guitarra se rompe y la persona explota.



El estrés es la madre de la depresión, la angustia, y la ansiedad. Una persona estresada es una persona tensa. **Lo contrario de tensión es la relajación**.

Si acumulamos tensiones con el estrés diario y no las neutralizamos con la relajación diaria los resultados serán catastróficos. Solamente una filosofía de vida relajada puede controlar el estrés impuesto por la vida moderna.

Hipnosis & Pavlov

HIPONOSIS = REFELJO CONDICIONADO = RELAJACION = SUGESTION

Y Pavlov definió a la hipnosis, como un estado de intensa concentración mental, con alteración de la conciencia e inhibición de la corteza cerebral. La parte más exterior del cerebro se denomina corteza cerebral y en ella se encuentran los centros que gobiernan los cinco sentidos: vista, oído, gusto, olfato y tacto. Cuando alguien está muy concentrado en sus pensamientos, decimos que está “ensimismado” “está como hipnotizado”. En ese estado la persona no ve, no siente, no huele y hay que gritarle muy fuerte, o zarandearlo, para que reaccione. Está prácticamente hipnotizado con sus pensamientos. Hecho muy común en los enamorados que obsesionados en sus pensamientos van “como hipnotizados”. Y cada vez que la persona piensa en la amada “entra en trance”.

En el estado de trance hipnótico, la persona hipnotizada, está despierta, pero desconectada del ambiente es decir, de la conciencia exterior, ya inhibió la corteza cerebral. En cambio, un animal hipnotizado, está dormido. A través del encefalograma y del reflejo pupilar, se detectan los cambios.

Frecuencia cerebral y trance
Cuando una persona está despierta, su frecuencia cerebral se encuentra entre 14 y 28 ciclos por segundo, en reposo. Si la persona se excita, porque toma demasiado café, o porque ha ingerido “drogas recreacionales”, como diría Marianico, la frecuencia cerebral se acelera y sube cualquier cantidad, hasta tal punto que la persona puede colapsar, dependiendo del grado de intoxicación.

En un trance profundo las ondas cerebrales bajan su nivel de frecuencia, hasta llegar a cuatro ciclos por segundo, en donde se encuentran, precisamente, los límites de las ondas zeta (7-4) y delta (4-0.5). En un estado de relajación medio, con una frecuencia cerebral de 14 a 7 ciclos por segundo, las personas pueden conectarse con su subconsciente, visualizar y hasta darse órdenes para un cambio de estilo de vida. Simplemente cerrando los ojos en un ambiente adecuado, se llega a una frecuencia cerebral de diez ciclos por segundo.

Todas las técnicas hipnóticas, inducen al trance a través del reflejo condicionado. En base al principio hipnótico por excelencia que dice:

Las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición.

Y repetir y repetir. Y monótonas, son todas las oraciones, pensamientos y técnicas que inducen al trance. Desde la brujería al zen japonés, todos los fenómenos mentales de este tipo, tienen como base el reflejo condicionado para llegar a un estado de relajación tal, que la **catalepsia flácida** alcanza su máxima expresión con la relajación.

Entrenamiento ideo-motor y estilo de vida
Como la idea es que los lectores puedan confeccionar sus propios estilos de vida, con las dietas de nutrición física y mental más sanas y universalmente aceptadas, es que adjuntamos varios anexos con las características de los nutrientes tradicionales (proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y agua). También informamos sobre las sinergias, interacciones, dosis y usos más comunes de los nutrientes orgánicos de mayor consumo, de acuerdo con las



normas para la nutrición según el método de la **LA DIETA DELFIN**. Con los anexos vienen las bases para practicar racionalmente los ejercicios físicos y las técnicas de relajación.

Estamos convencidos que para cambiar un estilo de vida, es imprescindible aplicar las técnicas de relajación y conocer bien nuestra mente, para alimentarla igual que a nuestro cuerpo. Racionalmente. Los pensamientos se metabolizan igual que los alimentos. No hay que intoxicar la mente con creencias dogmáticas, ni permitiendo sus desvaríos, para lo que hay que atenderla con técnicas de relajación idóneas.

Sin una autodisciplina por convencimiento –estilo de vida-, prevenir y curar las enfermedades es imposible, por más fármacos químicos y dogmas científicos que nos quieran imponer.

El que la tesis de la Asistencia Integral, apoyada por un cambio de estilo de vida, sea la ideal, no significa que en la medida en que se aplique parcialmente, no se vayan a conseguir hasta un 60% de sus beneficios, por lo menos. Es bastante.

Este libro divulga, basado en los hechos y el sentido común, una visión panorámica que refleja cómo los habitantes del planeta Tierra nutren su cuerpo y mente. Así como las consecuencias y problemas para la salud, derivados de sus estilos de vida inapropiados. Y como respuesta al problema, la Asistencia Integral y el Agua de Mar, tanto para la prevención de la enfermedad, como para su curación.

Para cambiar cualquier estilo de vida la mejor manera, la menos "traumática e invasiva", es la relajación.

A través de repetir y repetir malos hábitos, se llega a una serie de comportamientos que atentan contra la salud personal, tanto física como mental. Por lo tanto y en el peor de los casos, estamos condicionados, a través del reflejo condicionado negativo, para no ejercitarnos físicamente, comer mal y pensar peor, por una **desprogramación** que, muchas veces, comenzó en la infancia misma. Repetimos:

<<En cualquier estado de relajación, no importando su denominación (desde brujería, pasando por meditación, hasta zen) el mensaje se instalará en el subconsciente que, en definitiva, es el que maneja nuestro comportamiento. Y el mensaje para el receptor puede ser tanto positivo como negativo. La ventaja del reflejo condicionado instalado en el subconsciente es que puede ir en ambas direcciones. Y que las programaciones grabadas en el subconsciente como mensajes negativos, se pueden desprogramar para convertirlas en mensajes positivos>>. Se puede **lavar el cerebro** para lo bueno y para lo malo.

Desde que nacemos, hay una cantidad de patrones de conducta, repetidos una y otra vez por nuestros padres, que nos van marcando a fuego creencias y afirmaciones que no tienen ningún fundamento racional, pero que la cultura regional ha marcado en el subconsciente de sus habitantes. Y no es por culpa de los padres que siempre buscaron lo mejor para sus hijos. Los padres también fueron víctimas de las creencias de los suyos. Pero lo mejor para un hijo, ya adulto, no es como lo criaron y educaron, sino como él hubiese querido ser educado y criado. Algo de lo que la persona se da cuenta cuando ya es demasiado tarde, cuando es adulto.

Comentando sobre el tema con mi amigo Marianico, que posteriormente es entrevistado por el Dr. A-Hito, me dijo:

-Hay infinidad de cosas que se aceptan porque los padres y los "mayores" lo dicen. "Porque siempre fueron así" Y que se cumplen porque no hay el derecho a replica ni a pataleo cuando se es niño –afirmó Marianico-. Frases como "no vayas descalzo que "te enfriarás y agarrarás una gripe", son suficientes para que una persona nunca más, en su vida, pueda caminar descalzo ya que, inexorablemente, el día que lo haga "cogerá una gripe". Marianico que dijo ser persona de malos hábitos porque se ducha todos los días, se refiere al tema de los días fríos y húmedos:

-Otra frasecita famosa –comentó Marianico- es aquélla de "cuidado y no te mojes, que está lloviendo, y ya sabes que si te mojas, te enfriarás y agarrarás una gripe". Todos los días uno se puede duchar o ir a la playa y no pasa nada, pero !cuidado! que no se moje vestido, porque si no se seca rápidamente y se cambia de ropa, la pulmonía está en la puerta.

Traté de comentarle a Marianico que los esquimales viven en el frío y que por eso no dejan de protegerse los pies, especialmente, y el cuerpo, con pieles aislantes de las temperaturas congelantes que les rodean durante todo el año. Marianico me interrumpió con:

-Desde luego, que si nuestro equilibrio homeostásico tiene como uno de sus ejes centrales el conservar la temperatura uniforme en el organismo, al igual que la acidez, un descontrol térmico lleva a la rotura del equilibrio homeostásico y a la enfermedad. Pero, eso no quiere decir que se pueda ir descalzo y no pase nada. Ahí están los indígenas de muchas regiones del mundo siempre con los pies descalzos. Hay otra frase que no falla, "salte de la corriente de aires que te enfriarás". Y para toda su vida, aunque sea en verano, y se esté asfixiando esa persona no abrirá una ventana ni para que se ventile la habitación. Y no te digo nada del que huye del aire acondicionado como del que vio a la muerte. "Esos aires acondicionados son la muerte, en cuanto sales a la calle, con el calor que hace, ya está, te da la gripe", es el comentario de muchos cuando abandonan una oficina refrigerada, en la que muchos van muy bien abrigados por si acaso…

"No vayas descalzo que te enfriarás y agarrarás una gripe". Tradicional forma de "desprogramar" a los niños en nuestra cultura. Los niños indígenas, y los adultos, van siempre descalzos y no les pasa nada.

Marianico que, según él nunca fue muy aplicado en la escuela porque le motivaba más pensar en el partido de fútbol del domingo, que en el rollo de las matemáticas que explicaba aburridamente el profesor en el pizarrón del salón de clases, dijo:

-Volviendo al tema de la desprogramación, nunca olvidaré la cantidad de veces que mi pobre padre, después de leer mis miserables calificaciones escolares, mirándome amenazadoramente decía: "nunca servirás para nada…!cuántos cerdos podríamos haber criado con lo que hemos gastado contigo tratando de educarte para nada…!.

Tomó aire Marianico y continuó:

Y ¿sabes una cosa? –me preguntó Marianico, respondiéndose el mismo sin dejarme hablar- que yo muchas veces me ponía a calcular cuánto valía un kilo de lomo de cerdo, uno pernil, otro de morcillas o chorizos, la cabeza, y las orejas y el rabo que se echaban al cocido, y terminaba convencido de que mis padres habían hecho un mal negocio conmigo…Pero, ¿sabes otra cosa? –volvió a preguntar- ante un mismo estímulo dos personas, casi siempre, reaccionan distinto. Uno, lo puede hacer reaccionando sumiso y aceptando lo que le dicen los que aparentan tener prestigio y "saben mucho", y el otro, sublevándose ante lo que considera una injusticia y diciéndose que eso no es así y que las cosas cambiarán.

-Entonces –le pregunté- ¿tu no crees que haya gente con la suficiente experiencia como para sugerir, o aconsejar, a los jóvenes adecuadamente?

Marianico se echó un trago de agua de mar de la botellita que acaba de llenar en la playa cercana al lugar donde comentamos estos temas del pasado que tienen vigencia hoy, para seguir explicando su tesis sobre la manera de educar a los muchachos:

-Creo que un niño debe tener todas las posibilidades de jugar y divertirse en las horas de recreo que tienen que ser las más posibles y de aprender motivado cuando vaya a clase. Las clases no pueden seguir siendo rollosas, y el secreto está, en cómo el profesor debe prepararse para



hacerlas amenas, lo que requiere un tiempo que no tiene…

Como Marianico se está poniendo tedioso con el tema de la educación, interrumpo su monólogo y le acepto un trago de agua de mar a manera de despedida. Siempre incisivo sentencia:

-¿Sabes una cosa?, lo más importante en la vida es la **resistencia**. Todos los que llegan a algo es porque resisten. Resistir los golpes, las contrariedades, los fracasos. Aguantar es la clave. Persistir en nuestras convicciones, no ceder, no reblar y p'alante.

Después de escuchar a Marianico, uno llega a la conclusión de que a este mundo llegamos normales y bien programados, pero el ambiente nos va desprogramando. Contra toda la lógica. A base de repetirnos y repetirnos clichés y eslóganes en el hogar y en la escuela, se nos van grabando en el subconsciente de la mente reflejos condicionados que, si no nos detenemos a analizarlos, nos llevan inexorablemente a la pérdida de la salud física y mental.

Reprogramación
De la misma manera que nos desprogramamos, o nos desprogramaron, nos podemos volver reprogramar a través del reflejo condicionado en estado de relajación que se consigue fácilmente con una técnica muy sencilla descrita en este libro. El comportamiento indeseado, o el cambio de comportamiento hacia un nuevo estilo de vida, se instala en el subconsciente de la manera más racional.

Repetimos que en estado de relajación las tensiones bajan casi a cero, o por lo menos al mínimo. Ese es el estado natural para volver a aprender. Un niño aprende fácilmente cualquier cosa, porque no está tenso. No ha aprendido a estresarse. El estrés es el máximo estado de tensión. El niño permanece relajado todo el tiempo, por ello aprende fácilmente cualquier cosa. Esto se debe, a que los ciclos por segundo de las **ondas cerebrales**, en la niñez, hasta los siete años, son muy bajos (ondas delta de hasta 4 ciclos por segundo) y ello favorece la recepción de todo lo que se le informe. Se encuentra en el mismo nivel de frecuencia cerebral que una persona en profundo estado de relajación –trance hipnótico-. Y que aprende lo bueno y lo malo. Pues bien, en ese estado de relajación nosotros podemos sacar de nuestro subconsciente el "cassette" de los malos hábitos, para reinstalar los comportamientos deseados que nos van a llevar, a través de la reprogramación positiva, a la práctica de una vida sana. No hay otro camino. Y funciona.

No olvidar, que igual que se instala la desprogramación de un lavado de cerebro de "tipo fanático" negativo, se reprograma el subconsciente para una nueva programación de conducta positiva para la persona.

Insomnio e hiperideación
Una de las consecuencias del estrés es el insomnio. En el insomnio la mente se convierte en *"prisionera de los malos pensamientos" y "adicta a los malos pensamientos"*. Nos olvidamos de que mentalmente somos: **el presente y nuestra memoria**. Pero lo grave es, que le damos más importancia a la memoria y al futuro, que al presente. Presente que, en realidad, es lo único que somos. No sabemos disfrutar el presente.

Con la memoria nos torturamos en la cama dándole vueltas no sólo a nuestro cuerpo, sino también a nuestra mente. Revolcándonos en lo malo del pasado que ya no tiene remedio y mortificándonos con el futuro que ni ha llegado y, que la mayoría de las veces nunca llegará, pasamos muchas de la horas de un sueño que debería ser reparador y que se torna tan interminable como "un día sin pan" y tan lejano que no se ve el momento de "cuándo amanecerá"…

Respuestas sobrenaturales
Llamamos la atención sobre ciertas maneras de enfocar los aspectos de la mente. Ante su intangibilidad se difunden creencias, casi siempre dogmáticas. Muchas veces, cuando no hay

una respuesta que la mente humana pueda racionalizar, la salida mas fácil es buscarla en el más allá. Y de ahí nacen las fórmulas más diversas e imaginativas que la mente pueda concebir. El esoterismo se hace presente como filosofía o base de la solución en las formas más diversas. Cada quien le pone el apellido a sus ideas y creencias intangibles, de acuerdo con su gusto. Generalmente, lo invisible, lo intangible y lo misterioso, son los denominadores comunes de la mayoría de los que se autoproclaman poseedores de la verdad. De ahí al dogmatismo solo queda un paso. Lo curioso es que todo se deja para ese "algo" invisible, intangible y misterioso. Cada una de las diferentes fórmulas, difundidas por ciertas corrientes filosóficas, tienen una solución exclusiva a la que consideran como la única verdadera. Y las cosas no son del más allá, son del muy acá.

Defensas y endorfinas holísticas
En estado de relajación, como a través del ejercicio físico, racionalmente practicado, el organismo elabora endorfinas que estimulan al Sistema Inmunológico y, en consecuencia, a las defensas del organismo. Además de proporcionar un estado relajado de tranquilidad y paz que, a su vez, son las mejores y más inocuas medicinas contra el estrés.

Visualización y parentalización
En estado de relajación, visualizar las glándulas endocrinas, o ***chacras****, hipófisis, hipocampo, pineal, tiroides, páncreas, suprarrenales y genitales, para ordenarles equilibrio y armonía en su interacción, beneficia la salud física y mental del que la practique diariamente.*

Una vez alcanzado el estado de relajación profundo en el que el objetivo de la concentración de nuestra mente está en la conciencia interna, podemos visualizar nuestros órganos tal como lo pueden hacer los maestros de la meditación oriental. Y si "pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos", podremos intervenir directa y positivamente en el manejo de nuestra mente –pensamientos- y de nuestros órganos.

A través de la visualización nos podremos proyectar hacia un cambio en nuestro comportamiento, fijándonos metas y visualizando nuestro éxito. La mayoría de nosotros tenemos ídolos, o personajes que nos marcaron por su comportamiento. Pues bien , podemos reparentalizarnos con los ídolos; ansiar, desear, querer y comportarse como ellos. Prácticamente integrarnos en su personalidad y ver en su imagen nuestro rostro. O nuestro cuerpo con una figura y la ropa deseada –caso del obeso-. O nuestro comportamiento pacífico, ante quien nos descontrola con su sola presencia.

Querer no es poder
El dicho de "querer es poder", no es tan cierto. Para nosotros, **saber es el poder**. Podemos querer muchas cosas, pero si no sabemos como conseguirlas, por más que queramos no las alcanzaremos. Y éste es el fracaso de querer dejar de fumar, querer estar Delgado, querer dejar la bebida, querer estar tranquilos, pero no se alcanzan estos objetivos porque no sabemos como hacerlo. Por lo tanto, aprenda a manejar sus comportamientos a través de la relajación en cualquiera de sus modalidades. La meditación, el yoga, la hipnosis, la oración, o sea, la relajación, son algunos de los vehículos que nos ayudarán a cambiar nuestros comportamientos, incluso, hasta la fobias. Todas las técnicas funcionan, si uno cree en ellas.

Sanciones e imposición de manos
Una de las actividades más de moda, desde hace unos diez años, es la sanación que muchos grupos, especialmente, los religiosos, practican en sus ceremonias semanales. El ambiente de las iglesias se presta para las actividades mentales colectivas. Generalmente hay una iluminación tenue que invita al recogimiento, a la introspección. La música y los cánticos tienden, por sus ritmos, a la monotonía, aunque sean alegres. Las oraciones y la forma de hablar repiten palabras, frases y eslóganes, a veces, hasta sermones, que los parroquianos se saben de memoria. Se repiten y se repiten los temas, hasta por años. Las letanías, como las del rosario católico, son el ejemplo típico; junto con el épico y tan-tan de los tambores africanos. Monotonía y ritmo, rezos. El trance invade colectivamente, especialmente en la macumba brasileña…



Y **Pavlov** ya lo dijo: <<"las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición">>. Pues bien, en ese estado de trance colectivo, un operador –predicador- hábil puede sacarle mucho partido a su prestigio y "ordenar" sanaciones que, en realidad, son la consecuencia de la autorreparación obtenida por el sujeto –paciente"- que en ese estado de relajación permite que el subconsciente ordene la vuelta al equilibrio de su organismo. Especialmente, cuando las enfermedades –parálisis- son el componente principal. Algo que en la parte de fisiología de este libro recordábamos al comentar el sistema de regulación de base de Pischinger, donde se demuestra como la mente y el cuerpo están en perfecta sincronía.

Los milagros existen
¿Existen los milagros?. Sí, definitivamente existen los milagros. En los programas controversiales de televisión se discute sobre los milagros desde diferentes puntos de vista. Los protagonistas de las confrontaciones suelen ser, entre otros: el científico ortodoxo que no los admite de ninguna manera, por ignorancia de su mismísimo conocimiento científico; el fanático religioso que muestra como prueba los milagros de los santos del calendario y la multiplicación de los panes y los peces; el brujo de la esquina que ensalma y los piaches, gurús, caciques, jefes de sectas y un largo etc., que los hacen a diario. Sin olvidar a los predicadores, auténticos ***"magos de la hipnosis colectiva"*** o de la *sofrología* de colombiano Caicedo.

Cuando el científico no acepta los milagros está desconociendo los fenómenos naturales capaces de movilizar la sabiduría *"eterna"* del ADN. Se les olvida a los científicos sanitaristas, proveedores de enfermedades, que el ácido desoxirribonucleico es **autorreparable**, y que tiene todos los mecanismos enzimáticos para hacerse, el mismo, un *corte y costura* que le permite *autorrepara* su traje billonario de genes, si se lesionan, y dejarlo como nuevo, si no interviene la ignorancia humana para echar a perder lo que la Naturaleza ha demostrado que es capaz de hacer en ciertos reptiles, en los que las extremidades y cola mutilados se reproducen. Igual que sucede con el corazón del pez cebra. La mayoría de los médicos no saben que la mente y el cuerpo son una unidad y que: pensar y ser es la misma cosa, y que somos lo que pensamos, pero si nos dejan pensar en paz, cosa que es muy difícil en un hospital, en donde cada 10 minutos alguien entra a incordiar al paciente, incluso durante las noches. En vez de dejarlos relajados para que su autorreparen. Eso no interesa. Los rezos –auténticas técnicas de relajación– basados en la monotonía de sus letanías –las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición– le permiten al creyente penetrar en el subconsciente y ordenarle la autorrelajación. *Y la fe mueve montañas*.

El efecto que obtiene el predicador sobre sus feligreses se basa en su prestigio, en su aureola de enviado de Dios. Es el mismo "poder" que desplegaba el rey Alfonso X, el Sabio, quien un día a la semana hacía milagros en la plaza pública, a través de la **imposición de manos**. Tocaba a las personas con sus manos y las personas sanaban. Un efecto muy similar al que producen los **placebos**, capaces de generar endorfinas con todas las consecuencias beneficiosas que ya hemos comentado anteriormente. Por lo tanto el **poder** no está en las manos, ni en la palabra de nadie, sino, en **nosotros mismos**. Lo que necesitamos es aprender técnicas mentales que nos lleven a la autorreparación que, bien manejada, estimulará el **principio vital** de *"la sanación o el milagro"* inherente a cada persona desde que nace. "*La fe hace milagros"*, es cierto.



TECNICAS DE RELAJACION

Anteriormente, ya nos referimos al concepto pavloviano sobre hipnosis, reflejo condicionado, relajación y sugestión. El **poder mental** para llegar a un estado de relajación, o autohipnosis, lo tenemos nosotros, no lo tienen ni el psicólogo, ni el médico, ni el naturista, ni el piache, ni el brujo, ni el curandero de la esquina. El poder de autorreparación, curación, o sanación está en nuestra mente y en nuestro ADN. Todos los fármacos químicos intoxican y no hay ni un sólo producto farmacéutico que no tenga *de-fectos* secundarios. La relajación es el mejor camino para llegar a la autorreparación, Llevándole al subconsciente el mensaje de que "pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos".

Relajación tradicional

Para iniciar una sesión de relajación, es recomendable elegir un lugar agradable y tranquilo. Se puede hacer relajación en cualquier posición, desde de pie, acostado, e incluso caminando (Relajación dinámica de Caicedo). Si existe la posibilidad, es mayor acostado. Un ambiente de penumbra, acompañado de una música zen, barroca, o trans, como fondo, ayudan a la relajación. Todo lo que signifique monotonía y repetición, tanto a nivel auditivo, como con el pensamiento repetidos, inducen a un trance de relajación cada vez más profundo. Y repetimos, Pavlov dijo :"las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición", además:

hipnosis = reflejo condicionado = relajación = sugestión

El trance hipnótico y el de relajación, son la misma cosa. Y ambos se obtienen a base del reflejo condicionado que , a su vez, es producto de la monotonía y la repetición. Y bajo el estado de relajación profunda, en el que la inhibición de la corteza cerebral nos permite profundizar en la conciencia interior y el subconsciente, se dan las sugestiones que nos llevarán a conseguir nuestros objetivos. Principalmente el cambio de estilo de vida.

Para las personas que no tengan experiencia en relajación les recomendamos que otra persona les introduzca en el tema. De todas formas, la Relajación Tradicional que proponemos es muy fácil de aprender por lo lógico de su 'trayecto" físico y mental. Como un ejercicio de autodisciplina la misma persona se puede grabar un cassette con una música de fondo siguiendo las pautas que damos posteriormente. Cuando la persona cierra los ojos para comenzar la relajación, lo recomendable es que visualice un lugar íntimo y agradable que puede ser un lugar de la Naturaleza, mar, montaña o parque, de apreciado recuerdo.

Después de alcanzado el estado de relajación se comienzan a visualizar las soluciones deseadas para nuestros problemas. Para hacer el cambio de estilo de vida. A nuestro subconsciente hay que tratarlo como al niño que se le ofrece un premio si cumple una tarea. Si yo dejo de comer tal o cual cosa, o en la cantidad que debo, voy a tener la recompensa de verme físicamente con la figura que tengo idealizada. Aquí se refuerza la imagen, o se parentaliza con el modelo deseado. Se visualiza el cuerpo añorado y se le pone nuestra cara. Para lograrlo hay que aprender a comer lo justo y hacer el ejercicio físico correspondiente.

En casos de enfermedad hay que visualizar la región afectada y convocar a nuestro poder de autorreparación que, casi siempre, se debe apoyar en las defensas del sistema inmunológico. Si pensar y ser son la misma cosa y somos lo que pensamos, al pensar visualizando ordenaremos a nuestros recursos para que actúen en favor de la salud. Mentalmente les enviamos a nuestras células los nutrientes que necesitan y para ello cumpliremos con los principios elementales de la nutrición empezando por el agua de mar y siguiendo por una alimentación alcalina que ayude al AND a reparar las lesiones de nuestro cuerpo. Reforzando los hábitos de salud imprescindibles para conseguir nuestros objetivos.

Relajación Tradicional

Póngase cómodamente... Cierre sus ojos suavemente sin ningún esfuerzo...
Inspire profundamente... Suelte el aire... Nuevamente inspire profundamente...



Suelte el aire... Una vez mas, mas profundamente... Suelte el aire y continúe respirando normalmente...

Con sus ojos suavemente cerrados, desarrugue los músculos de la frente... Deje la frente lisa, lisa, sin contracciones... Los músculos de la frente sueltos y relajados.

Sus parpados tranquilamente cerrados. Suavemente cerrados como si fueran dos cortinas de plomo caídas por su peso propio. Abandonados, relajados los parpados...

Ahora afloje los músculos de la cara, deje la boca suelta, naturalmente caída, la frente lisa, afloje su mentón, la nariz , las orejas, todos los músculos de la cara sueltos y relajados...

Usted comenzara ya a sentir una sensación muy agradable de descanso y cuando haya logrado aflojar todo el cuerpo la sensación Serra mejor aun.

Ahora recorra mentalmente el cuello en sentido circular hasta aflojar sus músculos completamente. Sueltos los músculos del cuello, flojos relajados, blanditos, como si el cuello fuera una mota de algodón.

Ahora, afloje los hombros, déjelos relajados, completamente sueltos, sueltos, blandos, blandos, abandonados los músculos de los hombros, como si los hombros estuvieran completamente adheridos a la cama (colchoneta, suelo, silla, sillón, lo que sea sobre lo que descansa)... Abandonados, relajados los hombros...

Ahora afloje los músculos de los brazos, desde los hombros hasta los codos, recorriéndolos de arriba hacia abajo. Los músculos de los hombros hasta los codos sueltos, relajados, abandonados...

Ahora concéntrese en los músculos de los antebraazos y proceda de igual forma con los antebrazos. Déjelos descansar suavemente, tranquilamente.

Para completar el realajamiento muscular de los brazos, va aflojar las manos recorriendo completamente todos y cada uno de los dedos en toda su extension. Los músculos de las manos relajados. Los brazos caídos abandonados.

En virtud de este relajamiento muscular, comenzara a sentir los brazos pesados así como los parpados. La sensación de descanso sigue aumentando.

Ahora afloje los músculos del pecho... Déjelos relajados blanditos, sin contracción...

Ahora concéntrese en los músculos de la espalda. Recorra los músculos de la espalda centímetro a centímetro, hasta aflojarlos completamente como si su espalda también estuviera adherida a la cama. Caídos, abandonados los músculos de la espalda.

Centralice ahora toda su atención para aflojar los músculos abdominales. Déjelos relajados, completamente sueltos, sueltos, blandos, blandos, abandonados los músculos abdominales.

Desde ahora percibirá que el único movimiento que esta realizando es el movimiento respiratorio, pues el resto del cuerpo se encuentra aparentemente inmóvil.. Su

respiración es lenta, profunda pero muy tranquila. Y observara que a medida que respira se siente cada vez mas profundamente relajado...

Ahora afloje los glúteos, deje los músculos de las nalgas sueltos y relajados... Abandonados sin contracciones... Por causa de este relajamiento comenzara a sentir el tronco pesado así como los brazos y los parpados. La sensación de descanso sigue aumentando.

Ahora afloje los músculos anteriores de los muslos. Déjelos descansar suavemente, tranquilamente...Proceda de igual forma con los músculos posteriores de los muslos... Sueltos y relajados. Ahora los costados interiores de los muslos los siente blanditos. Finalmente los costados exteriores sin ninguna contracción. Los



muslos caídos, abandonados...

Ahora afloje las pantorrillas. Déjelas descansar suavemente, tranquilamente. Flojos y relajados los músculos de las pantorrillas.

Y para completar el relajamiento muscular del cuerpo va a proceder a relajar los músculos de los pies como lo hizo con las manos. Recorriendo mentalmente todos y cada uno de los dedos en toda su extensión. Los músculos de los pies sueltos y relajados.

Sus piernas caídas y abandonadas. Todo el cuerpo abandonado le hace sentir las piernas pesadas, así como el tronco, los parpados...La sensación de descanso sigue aumentando... Si sus músculos están flojos su circulación se activa y usted comenzara a sentir suaves oleadas de calor que Irán subiendo lentamente por las piernas alcanzando todo el cuerpo. sensación agradablemente tibia que sentirá también en el tronco , los brazos, el cuello, la cara... Siente una sensación muy agradable de descanso.

Y comenzara a sentir una sensación extraña pero agradable. sentirá que cada vez esta sintiendo menos el cuerpo y sentir que no siente el cuerpo es sentir que el cuerpo esta descansando... Si su cuerpo descansa su mente también descansara y su organismo movilizara todas sus defensas físicas y mentales en su propio beneficio. Ahora, yo voy a continuar en silencio y usted va a disfrutar de este estado como usted quiera...

Después de visualizar y reforzar los programas a seguir para cambiar el estilo de vida, se sale del trance de relajación paulatina y suavemente.

Ahora yo voy a contar hasta diez y usted va a salir de este estado muy agradablemente muy bien dispuesto. Solo abrirá los ojos cuando yo termine de contar diez. Antes no lo haga y siga las instrucciones que le voy a formular. Uno... Dos...Tres... Concentre la atención en los pies y mueva únicamente los músculos de los pies, tratando de tomar conciencia de como están formados sus pies. sentirá como se llenan de fuerza y de vigor.

Cuatro... Cinco...Seis...Concentre la atención en la cara y mueva ahora únicamente los músculos de la cara como si comiese chicle o hiciera morisquetas. Trate de tomar conciencia de como están formados los músculos de la cara.

Siete...Ocho... Cierre los puños con fuerza.
Flexione los brazos hacia arriba como si estuviera desperezándose en la mañana.

Nueve..... Inspire profundamente. Estire todo el cuerpo... Diez...Puede... Abrir los ojos lentamente... Y soltar el aire.. Se siente maravillosamente bien.

Relajación de Shultz

Póngase cómodamente.....Cierre sus ojos suavemente sin ningún esfuerzo....Inspire profundamente....Suelte el aire.....Nuevamente inspire profundamente... Suelte el aire.... Una vez mas inspire profundamente... Suelte el aire y continúe respirando normalmente....

Ahora piense únicamente en que se encuentra en reposo y completamente tranquilo....Piense yo estoy y completamente tranquilo...En reposo

Imagine ahora el brazo derecho como si estuviese formado por una barra de plomo sumamente pesada....... Trate de sentir el brazo derecho pesado... Imagine que pesa varios kilos... Piense yo siento mi brazo derecho tan pesado que pesa varios kilos... Concéntrese en esa idea... Ahora usted se encuentra tranquilo...Y observe como curiosamente el brazo derecho esta pesado, tan pesado que le costaría trabajo moverlo... Observe... Dese cuenta ... A cada palabra mia y cada vez que usted respira siente su brazo mas pesado... Abandónese a la sensación de sentir el brazo derecho pesado.

Ahora, usted sentirá que esa misma sensación de peso se pasa al brazo izquierdo y a las piernas... Observe como cada vez sentirá los brazos y las piernas mas pesadas... Abandónese a la idea de sentir los brazos y las piernas cada vez mas pesados...Piense, yo siento mis brazos y mis piernas pesados.

Ahora, usted se encuentra mas tranquilo aun, y comenzara a sentir una agradable sensación de calor en el brazo derecho... Piense, mi brazo derecho esta caliente... Cuando este bien

concentrado en esta idea, empezara a sentir suaves oleadas de calor que bajan desde el codo hacia la mano... Una agradable sensación de hormigueo en los dedos de la mano derecha... Observe, dese cuenta... El brazo derecho se pone agradablemente tibio, relajado, flojo, agradablemente tibio... Abandónese a la sensación de calentar su brazo derecho.

Ahora usted sentirá que esa misma sensación de calor invade el brazo izquierdo y las piernas... Observe como aunque solo haya pensado en su brazo derecho comenzara a sentir calor... Agradable sensación de calor en las extremidades... Sus piernas están flojas... Profundamente pesadas. Y usted empezara a sentir calor en ellas... Piense, yo siento mis brazos y mis piernas calientes. Abandónese a esa sensación.

A partir de este momento se familiarizara poco a poco con la sensación cardiaca. Comenzara a sentir sus palpitaciones y esto no le Serra incomodo... Por el contrario va a sentirse muy a gusto... Concentre toda la atención en su corazón y piense que el corazón late tranquilo y fuerte...

Trate de detectar el ritmo cardiaco centralizando la atención en el corazón y pensando únicamente en que late tranquilo y fuerte y cuando sienta sus palpitaciones no intente lentificarlas. únicamente piense: mi corazón late tranquilo y fuerte.

Ahora abandónese a la sensación de respirar tranquilamente. Piense: algo respira en mi. Usted siente su cuerpo perfectamente relajado. Sus músculos pesados agradablemente tibios. Su corazón late tranquilo y fuerte y ahora siga pensando en que algo respira en mi. Observe como cada vez que respira se siente mas profundamente relajado. Centralice toda su atención sobre su abdomen.

Imagine que tiene sobre el abdomen un sol muy caliente. Piense, mi ombligo irradia calor. Piense, siento calor en el abdomen. Abandónese a la sensación de calentar su abdomen. Hasta este momento usted viene experimentado sensaciones de calor y flojedad en todo su cuerpo.

A partir de ahora se concentra en la frente. Imagine ahora que usted tiene sobre la frente una bolsa de agua fría. Piense siento la frente agradablemente fresca. Poco a poco comenzara a sentir como un viento suave y fresco que le acaricia la cara. Una agradable sensación de frescor en el rostro. El aire que respira lo siente puro. Se siente agradablemente. Profundamente a gusto.

Dese cuenta de que la situación en que se encuentra en este momento se parece a cuando toma un agradable baño de agua templada y tuviera al mismo tiempo sobre la frente un paño humedecido de agua fresca. Ahora yo permaneceré un momento en silencio y usted va a disfrutar de este estado como usted quiera....

Ahora yo voy a contar hasta diez y usted va a salir de este estado muy agradablemente, bien dispuesto. Solo abrirá los ojos cuando yo termine de contar diez. Antes no lo haga y siga las instrucciones que le voy a formular. Uno.....Dos.....Tres.....Concentre la atención en los pies y mueva únicamente los músculos de los pies, tratando de tomar conciencia de como están formados sus pies. sentirá como se llenan de fuerza y de vigor.

Cuatro.....Cinco.....Seis..... Concentre la atención en la cara y mueva ahora únicamente los músculos de la cara como si comiese chicle o hiciera morisquetas. Trate de tomar conciencia de como están formados los músculos de la cara.

Siete....Ocho..... Cierre los puños con fuerza. Flexione los brazos hacia arriba como si estuviera desperezándose en la mañana. Nueve..... Inspire profundamente. Estire todo el cuerpo...

Diez.....Puede..... Abrir los ojos lentamente..... Y soltar el aire.. Se siente maravillosamente bien.

Signo señal

Cuando se estudia la hipnosis una de sus propiedades se define como el “signo señal” u “orden post-hipnótica”. Esto quiere decir que a una persona cuando está en trance hipnótico profundo es fácil darle una “orden posthipnótica” que con una clave sugerida durante el trance y que se obedecerá inexorablemente. Por ejemplo, usted volverá a “caer en trance” al escuchar la palabra, o el sonido equis. Y esto sucede automáticamente. No es ninguna cosa esotérica, sino un hecho comprobado aplicando las técnicas del reflejo condicionado de Pavlov. Por lo tanto, en

la medida en que una persona practique más veces su técnica preferida de relajación, conseguirá más rápidamente el estado profundo de relajación. Llegará un momento en que bastarán unos segundos, solamente, para entrar en trance y, entonces, trabajar con el subconsciente en base a técnicas de visualización que le permitirán recorrer íntimamente su cuerpo y darle órdenes de funcionamiento en beneficio de la prevención, del cambio de estilo de vida y de la cura de alguna lesión que pueda tener.

Visualización anatómica y fisiológica

Es importante tener un conocimiento mínimo de los órganos de nuestro cuerpo. Lo que se consigue fácilmente observando un atlas anatómico. Si uno puede tener en la mente la idea clara de sus órganos y para qué y cómo funcionan, tiene todas las posibilidades, a través de la visualización de gobernar y mandar en su cuerpo. Y el ADN le va a obedecer y se autorreparará de cualquier deficiencia orgánica. Para ello le tiene que ayudar , siguiendo un estilo de vida adecuado, o con un cambio del estilo de vida, si el que llevaba no es el correcto. Todos tenemos la capacidad de restablecer el equilibrio homeostático, cuya pérdida significa la enfermedad. Y el agua de mar tiene todo el potencial de recuperar la salud, poniendo en marcha el mecanismo del eje de las 3Rs.:Recarga hidro-electrolítica, Reequilibrio de la función enzimática y Regeneración celular.

Encontrándose en estado de relajación, puede comenzar a visualizar su cuerpo recorriéndolo desde las puntas de las uñas de los dedos gordos de los pies, hasta el último pelo de la cabeza. Podrá conectarse, no sólo con sus partes que responden al sistema nervioso simpático, sino a las que responden al parasimpático. Y en el sistema de regulación de base de Pischinger está la clave de llegar a conectarse con nuestro neurovegetativo para darle órdenes, tal como se consigue con las técnicas mentales de las filosofías orientales, pero sin tener que dedicar su vida a ello.

Relajación de los músculos de fibra lisa

Las técnicas de relajación orientales permiten que nuestra mente entre en conexión con los órganos a través de la relajación de los músculos de fibra lisa. Lo que se logra visualizando los músculos de la capa media de las arterias y arteriolas. Para ello, recuerde que en el sistema de regulación de base existe la conexión nerviosa neurovegetativa recíproca entre la célula y los centros nerviosos. Concentrándose en la zona a trabajar, se le manda calor y ese calor va a producir la relajación de la fibra lisa, lo que va a permitir recuperar el equilibrio homeostático y la regeneración celular consiguiente.



CAPITULO CINCO
LA DIETA DELFIN

"Para que la célula pueda cumplir con las altas funciones que se le han encomendado con toda la actividad y vitalidad de la que es capaz, precisa de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que le proporciona el agua de mar y de un alto consumo de oxígeno."

(Rene Quinton).



SINOPSIS DE LOS FUNDAMENTOS:

1- NUTRICIÓN
- 1-1 Por qué tenemos hambre?
- 1-2 Hambre Celular
- 1-3 Estómago y hambre
- 1-4 Estómago cavidad virtual
- 1-5 Masticar y beber vs. hambre

2- AGUA DE MAR – OBTENCIÓN – CONSERVACIÓN
- 2-1 Cantidad a beber
- 2-2 Cuando beber
- 2-3 Cuantas veces
- 2-4 Progresión
- 2-5 Controles

3- NADO SECO
- 3-1 Horario
- 3-2 Dónde
- 3-3 Cuanto
- 3-4 Vestimenta
- 3-5 Anaeróbicos vs. lumbalgias

4- ENTRENAMIENTO IDEO-MOTOR
- 4-1 Horario
- 4-2 Donde
- 4-3 Cuanto
- 4-5 Visualización
- 5-5 Estilo de vida

OBJETIVOS:

Controlar el peso corporal:
- **a) los obesos**
- **b) prevenir la obesidad, manteniendo la forma y el peso ideal**

RESUMEN DE BOLSILLO

Lo que recomendamos a continuación es un resumen “de bolsillo” sobre el libro original LA DIETA DELFIN de más de 300 páginas y decenas de ilustraciones. Se basa en los hechos comprobados por varios Premios Nobel e investigadores que lo merecieron y no se lo dieron por ser “científicos sin papeles”. La dieta se basa en :

a) El **70%** del peso, o volumen corporal de tu organismo es **agua de mar isotónica**
b) **Todas las enfermedades son ácidas**. Nuestro pH –mide alcalino-ácido– debe ser alcalino 7.37 a 7.47
c) Donde hay **alcalinidad y oxígeno** –consumo de oxígeno– no puede haber enfermedad ni cáncer.
d) Pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos. **Relajación** contra el **estrés** físico-mental de las células.
e) Los mamíferos marinos y los peces en los océanos viven en un ambiente alcalino y se alimentan de la **sopa marina** –descrita en el libro original– que es biodisponible, orgánica y alcalina
f) Los peces y los mamíferos marinos son los animales que disfrutan del mayor **consumo de oxígeno** –ml O2 x 1kg x 1’– de todas las especies animales. El delfín y la ballena misticetas son los ejemplos a seguir

g) El delfín se alimenta orgánica, biodisponible y alcalinamente en el agua de mar; hace ejercicio físico racionalmente; y vive relajado y sin estrés meciéndose al compás del ritmo de las olas. Alegre. Riéndose. Feliz. Es el ejemplo a seguir y fácil de imitar. Inspírate en el.
h) En alta mar no hay epizootias –enfermedades infecciosas entre sus habitantes–, ni zoonosis –enfermedades transmisibles de animales a humanos–, lo que ha sido demostrado científicamente. En los océanos no existe la obesidad.
i) Los microbios de procedencia terrestre es imposible que contaminen el agua de mar, gracias al fenómeno de la ÓSMOSIS.
j) El agua de mar, racionalmente administrada, es el nutriente más completo de la Naturaleza. Sin olvidar la leche materna.
k) Todas las enfermedades son causadas por la DESNUTRICIÓN. Un ser vivo bien nutrido no se enferma, ni tiene HAMBRE incontrolable.

Alimentar no es nutrir

La mayoría de las dietas y los dietistas pesan y miden los alimentos y las calorías. Temas que han fracasado por lo complicado de estos cálculos para quienes no estamos acostumbrados a hacer tareas escolares. Alimentar no es lo mismo que nutrir. Ignorarlo lleva al fracaso de las dietas. Lo mismo que ignorar que el 70% de tu peso, o volumen corporal, es agua de mar isotónica. El hambre conduce a la obesidad. Manejar el **hambre** como manejas automáticamente el volante de tu automóvil cuando conduces es la clave para mantener tu peso equilibrado. Y los “secretos” de la clave están en LA DIETA DELFIN. Todos sabemos cuales son los alimentos que engordan y lo que es la comida chatarra.

Y todos conocemos lo que son los minerales, las vitaminas, las proteínas, las grasas –aceite de oliva, el omega 3-krill, grasas saturadas o trans– y los hidratos de carbono. Pero pocos dietistas y naturistas le dan la importancia que se merece a la diferencia de la excelencia de una dieta alcalina, cuando se compara con las dietas ácidas a base de carnes rojas y leche o productos lácteos.

Ratificamos que la leche y sus derivados son ácidos. La prueba casera se hace fácilmente introduciendo un papel tornasol en un vaso de leche. Por lo tanto, los lácteos no combaten la osteoporosis –el libro original lo explica–, al contrario, la fomentan. De los beneficios de los vegetales y las frutas, también, todos sabemos, pero poco conocemos de los beneficios de la sopa marina y del agua de mar que alcalinizan nuestro medio interno por tener un pH 8.4. Con los minerales del agua de mar y las vitaminas que se ingieren con las frutas y los vegetales **crudos** estaremos bien nutridos, a nivel de **micronutrientes**. Por supuesto, acompañados de los **macronutrientes** que se encuentran en las proteínas, grasas e hidratos de carbono de las carnes y vegetales. Reconocemos el valor de la soya, o soja, por su valor nutritivo y las diferentes combinaciones gastronómicas que se pueden hacer con ella en base al tofu. Y sin olvidar el agua, el alimento más abundante en la Naturaleza. No considerar los fundamentos de la fisiología ha llevado al fracaso a la famosa Pirámide Alimenticia, tal como lo demuestran las estadísticas sobre la obesidad y la enfermedades degenerativas que, a nivel globalizado, padece la Humanidad.

Por lo comentado anteriormente no vamos a martirizar a lo usuarios de LA DIETA DELFINT con reglas y dietarios calculados para abundar en más de lo mismo sobre la manera de preparar las comidas y sus cantidades. Se trata de usar el sentido común y cambiar el estilo de vida en base a unas técnicas sencillas, pero que exigen autodisciplina. Es imposible llegar a la autodisciplina, para cambiar el estilo de vida, sin la asistencia mental.



IMPORTANTE

Antes de comenzar LA DIETA DELFIN recomendamos repasar los subtítulos del libro sobre: por qué tenemos hambre; las características del agua de mar –obtención, conservación, dosificación–; el significado del ejercicio en el mecanismo de transporte de los nutrientes; y la visualización de sus beneficios en la intimidad del organismo a través del entrenamiento ideo-motor. En el recuadro adjunto vienen clasificados los subtítulos.

Para las personas que no tengan la costumbre de hacer ejercicio les recomendamos comenzar poco a poco, tal como viene en el programa. Los que ya están más entrenados pueden pasar directamente a la segunda semana. Después de haber acumulado grasa en tu organismo durante meses, o años, no trates de eliminarla de un día para otro. Ten paciencia. La **resistencia** es la clave del éxito en todos los aspectos de la vida. Si utilizando el **sentido común** has captado los beneficios de LA DIETA DELFIN te garantizamos que alcanzarás tus **metas**.

Las personas que nunca hayan bebido agua de mar es bueno que sigan las indicaciones de la primera semana. Hay que tener en cuenta que el agua de mar, gracias a la información que le transmite el ADN, iniciará su acción con una **limpieza de colon**, por lo que se pueden presentar deposiciones más frecuentes, que se normalizarán entre 2 a 3 días. Para controlar la situación recomendamos bajar la ingesta de vegetales y frutas, sin dejar de beber el agua de mar. Todas las curas naturistas comienzan con laxantes o lavados rectales para limpiar el intestino y facilitar la absorción de los nutrientes; todos los profesionales del naturismo lo recomiendan. Con el agua de mar la limpieza intestinal es automática. Así como el aumento de las veces que se orina, ya que el agua de mar es **diurética**. En caso de que al segundo día no haya *limpieza de colon*, recomendamos subir la ingesta del agua de mar al doble. Es fundamental equilibrar individualmente –subjetivo– el agua de mar y los vegetales. Al 4º-5º día se normalizarán las deposiciones que serán ligeramente más flojas que antes de la dieta, hasta que pasen algunos meses. Teniendo en cuenta que el 30% de la población, o más, tienen dificultades para defecar, ésta es una solución al problema que llega por añadidura.

LA DIETA DELFIN no pretende ser una guía gastronómica a nivel casero o de restaurantes. Ni ser un policía gastronómico. Cada persona tiene sus gustos particulares y cocina a su manera. Lo que proponemos es una orientación. El sentido común en cuanto a las cantidades debe privar y compaginarse muy conscientemente con los conceptos sobre las "hambres estomacal y celular" a la hora de preparar las comidas o asistir a un restaurante. Ya somos mayorcitos, para seguir engañándonos como niños, visitando la nevera cuando no nos ven…. No es fácil seguir recetarios como ya lo hemos comentado, pero, de todas formas, damos una pauta o guía escrita –comidas, ejercicio y mente– que no es fácil seguir, especialmente si se trabaja o estudia. Damos una lista de algunos alimentos alcalinos y otra de alimentos ácidos para que sirva de guía a la hora de elaborar, o pedir, las comidas al gusto:

Alimentos alcalinos:
Vegetales: alfalfa, brócoli, aguacate, berros, calabaza, zanahoria, tomate, coliflor, col, celery, pepino, berenjena, ajos, judías verdes, guisantes, lechuga, pimientos, rábanos, espinacas, soja o soya, nabos, boniato, brotes de trigo y cebada, hongos, mostaza verde, cebolla, remolacha y las algas.

Frutas: manzana, melocotón, banana, cerezas, moras, melón, coco, higos y dátiles secos, uvas, toronja, limón, piña, pera, nectarinas, sandia, naranja, mango, papaya.

Nueces, almendras, avellanas, cacahuete o maní, y similares son alimentos alcalinos.

Sazones: pimienta, chili, canela, curry, mostaza, sal marina, vinagre de manzana.

Otros: clara de huevos, agua, jugos de frutas frescas, agua mineral. Entre los *minerales*: calcio, pH 12; celsio, pH 14; magnesio, pH 9; potasio, pH 14; sodio, ph14.



Alimentos ácidos:
Las carnes son ácidas, en general, como las de: ganado vacuno, o porcino, ovino y aves. Igualmente son ácidas las carnes de pescado y los mariscos. Sin olvidar los embutidos, enlatados y conservas

También son ácidos los encurtidos, los aceites, casi todos los granos, arroces, harinas y sus derivados (panes, pastelería, pastas tipo espagueti, galletas), syrups, azúcares (toda clase de pastelería y bebidas refrescantes), la leche y los productos lácteos (quesos, mantequillas, helados, chocolates con leche y en general todos *"los blancos"*).

Por supuesto, los vinos cervezas, bebidas alcohólicas, colas, café, tabaco. Y sazones como la mayonesa, el ketchup. O todos los edulcorantes.

Sobre la **leche** y los lácteos ya hemos comentado que son alimentos ácidos. Los "dietistas" oficiales ponen como modelo de fuente de **calcio** a la leche. Y la recomiendan para los niños –otro caso son los lactantes– como prevención del raquitismo, y en los mayores para combatir la osteoporosis. A estos temas nos referimos con anterioridad. Muchos naturistas partidarios de las dietas ovo-lácteas –ricas en grasas– prefieren la **leche de cabra** que, en realidad, sería la menos mala, desde nuestro punto de vista. La leche de cabra contiene el aminoácido L-glutamina que es un factor alcalinizante del medio interno.

El hecho de que se recomienden alimentos alcalinos, no quiere decir que estemos descalificando, radicalmente, a los ácidos, excepto en el caso de las sodas. El Sistema de Regulación de Base de Pischinger se encarga, automáticamente –repetimos– de mantener el pH del medio interno alcalino. Por lo que si tenemos una buena reserva de calcio en los huesos –no menos de 1Kg– nuestra alcalinidad estará garantizada, si no abusamos. Si no fuese así la vida desaparecería del planeta. Además, el Sistema Inmunológico se encarga, también automáticamente, de inactivar con sus anticuerpos cualquier agente extraño –físico, químico, biológico– que invada un organismo. Con la ventaja de que después de la primera invasión, queda *"vacunado"* de por vida, contra ese agente invasor, gracias a la memoria que le confiere el ADN. Tema que evaden los médicos y sanitaristas, por razones obvias –reforzar las vacunaciones.

En general se recomienda que la alimentación tenga un balance entre 60% de alimentos alcalinos y un 40% de ácidos. El Sistema de Regulación de Base de Pishinger se encargará de balancear **automáticamente** nuestro pH interno entre 7.37 y 7.47 (7.356-ideal). Para ello, recurrirá a la nutrición alcalina que le suministremos. Si no se le da, porque los alimentos ácidos superen a los alcalinos, recurrirá a buscar la alcalinidad en los depósitos que tenemos en los huesos –densidad ósea–. Si abusamos del calcio almacenado en los huesos, para apagar el fuego de la acidez, el castigo será la **osteoporosis**, tanto en las mujeres como en los hombres –fracturas, hernias discales, espondilitis y similares.

El ejercicio
Se recomienda en la mañana para quienes tengan horarios fijos a cumplir. No quiere decir que no se pueda hacer ejercicio físico a cualquier hora, aunque los récords más importantes de las olimpiadas y similares, siempre se han batido después de mediodía. El motivo es que el tono muscular en la mañana, debido al relajamiento muscular causado por el sueño, es menor y en la medida que pasan las horas los músculo se van "calentando", y las articulaciones se hacen más elásticas y flexibles, con lo que el rendimiento físico se optimiza.

Sugerimos practicar el Nado Seco, mínimo, cinco días a la semana. Personalmente hago 3 días de nado seco, y uno de descanso. Casi siempre en las mañanas. Si el nado seco se hace a mediodía, será más fácil controlar el hambre y se comerá menos a esa hora. Pero, en verano, o días de calor no es recomendable, si el ejercicio se hace al aire libre que es lo que recomiendo

porque existe la posibilidad de tomar el sol y de recrearse espiritualmente observando, por ejemplo, el firmamento, las nubes, o los pájaros.

El entrenamiento ideo motor, o cualquier técnica de relajación desde la más simple, al zen japonés, pasando por el yoga, es válida y conviene practicarla cuando sea más cómodo. Personalmente yo practico el Nado Seco entre 6-7 de la mañana, pero tengo el privilegio de vivir en lugares donde hay costa y el clima es benigno. Al terminar los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos me doy una ducha y un baño (si es posible en el mar). Me fricciono todo el cuerpo con agua de mar hipertónica, después de *"esnifar"* agua de mar por las narices. Dejo que al agua de mar se seque directamente sobre mi piel, sin usar la toalla. Y mientras esto sucede hago la relajación que puede durar entre 15 a 25 minutos. Personalmente hago relajación por 25 minutos y visualizo todos mis órganos, dándome órdenes de equilibrio físico y mental para beneficio del rendimiento holístico de mi organismo. Si el tiempo lo permite me relajo al **sol**, para recargar mi organismo de **vit. D**. Recomiendo repasar el tema en la última parte del libro.



CRONOLOGIA: LA DIETA DELFIN

DÍA 1

Una vez obtenida el agua de mar, hay que **aprender a beberla**. El libro tiene un capítulo donde se explica como hacerlo, así como a conservarla. Mezclar 2 partes del agua de mar obtenida en la costa con 5 de agua dulce (2x5). Y beber cada 8 horas –3 veces al día– media taza, de las usadas para el café con leche.

En ayunas comenzar con los ejercicios físicos del Nado Seco. Recordamos que el organismo en la mañana tiene suficiente materia prima –grasa y glucosa– para ser quemada y producir energía, lo que permite ejercitarse tranquilamente y sin problemas.

Se recomiendan **cocinar con agua de mar**, en vez de sal, los alimentos a cocer, como sopas, arroces, frijoles o alubias, vegetales, lentejas, garbanzos pastas integrales, o cualquier guiso de carne y pescado, soja o soya, así como la producción de panes, pastelería, arepas, empanadas y similares que requieren de masas que se pueden elaborar con agua de mar en la proporción de 2 partes de agua de mar por 5 de agua dulce –o al gusto.

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas durante 3 minutos apoyando los brazos contra una pared antes de comenzar a caminar. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
1 minuto de caminata brazos a la cabeza
1 minuto de caminata brazos en cruz
1 minuto alternativo de brazos rotatorios
1 minuto de nado seco libre
1 minuto de nado seco a espalda
1 minuto de nado seco a mariposa

Fase de ejercicios anaeróbicos

3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Beber media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O cereal de avena integral con leche de soja.

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua dulce, 20 minutos antes de empezar a comer
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, celeri, zanahoria, cebolla, rábano...1 Tostada de pan integral



3-. Pollo asado sin pellejo, o pavo. Emparedado o al plato
Ración de 1 encuentro o 1 pechuga.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Salmón. 2 tostadas de pan integral
4-. Postre: 1 pieza de fruta

MERIENDAS:

Entre 2 comidas 10 unidades de almendras, si se siente hambre. Beber un vaso de agua y comer estas merienditas triturándolas con los dientes incisivos y saboreándolas como si fuese un helado. "**Los alimentos sólidos hay que beberlos**, dijo Gandhi". Masticar lentamente y recordar que hay que satisfacer a las **papilas gustativas**.

DÍA 2º

Nado Seco

Durante 5 días repetir la cantidad del día 1º

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
1 minuto de caminata brazos a la cabeza
1 minuto de caminata brazos en cruz
1 minuto alternativo de brazos rotatorios
1 minuto de nado seco libre
1 minuto de nado seco a espalda
1 minuto de nado seco a mariposa
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y
un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de
canela y toque de azúcar integral. O tostadas con la clara de dos huevos
Las frutas pueden ser licuadas

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua
20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, brócoli,
zanahoria, aguacate, remolacha… 1 Tostada de pan
integral



3-. Atún . Emparedado o al plato con una papa cocida.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Carne a la plancha. 2 tostadas de pan integral
4-. Postre: pieza de fruta

DÍA 3º

Nado Seco

Durante 5 días repetir la cantidad del día 1º

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

1 minuto de caminata brazos a la cabeza
1 minuto de caminata brazos en cruz
1 minuto alternativo de brazos rotatorios
1 minuto de nado seco libre
1 minuto de nado seco a espalda
1 minuto de nado seco a mariposa
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Merluza. Como emparedado o al plato con una papa, o arroz integral.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Carne a la plancha. 2 tostadas de pan integral



4-. Postre:1 pieza de fruta.

DÍA 4º

Nado Seco

Durante 5 días repetir la cantidad del día 1º

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
1 minuto de caminata brazos a la cabeza
1 minuto de caminata brazos en cruz
1 minuto alternativo de brazos rotatorios
1 minuto de nado seco libre
1 minuto de nado seco a espalda
1 minuto de nado seco a mariposa
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Carne al gusto –cordero o cerdo– quitar la grasa. Como emparedado, o al plato con arroz integral
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Atún al gusto. 2 tostadas de pan integral, u otro vegetal como boniato, papa dulce, o yuca
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DÍA 5º

Nado Seco



Durante 5 días repetir la cantidad del día 1º

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
1 minuto de caminata brazos a la cabeza
1 minuto de caminata brazos en cruz
1 minuto alternativo de brazos rotatorios
1 minuto de nado seco libre
1 minuto de nado seco a espalda
1 minuto de nado seco a mariposa
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Encuentro de pollo o pechuga. Como emparedado o en el plato con una papa u patata cocida.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Tortilla de espinacas con 1 huevo y dos claras de huevo. 2 tostadas de pan integral u otro vegetal como boniato, papa dulce, o yuca
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DÍA 6º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minuto de caminata brazos a la cabeza



2 minuto de caminata brazos en cruz
2 minuto alternativo de brazos rotatorios
2 minuto de nado seco libre
2 minuto de nado seco a espalda
2 minuto de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Filete de pescado al a gusto y a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Espaguetis integrales con atún y salsa de tomate
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 7º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente



6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente

6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Filete de pescado al a gusto y a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Arroz integral con frijoles o alubias negras
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 8º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados



6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Filete de carne al a gusto y a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Bacalo con garbanzos y espinacas
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 9º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar



2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Encuentro o pechuga de pollo a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Ravioles con salsa de tomate
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 10º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar



Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.
3-. Filete de carne a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida, o arroz integral
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Hervido de bacalao con garbanzos y espinacas
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 11º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana,



zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.
3-. Hamburguesa de pollo emparedada en pan integral.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Tortilla de patatas de un huevo y la clara de otro
4-.1 pieza de fruta

DIA 12º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito,



alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.
3-. Dos salchichas de pollo emparedadas.
4-.1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Filete de salmón y 1 papa cocida
4-.1 pieza de fruta

DIA 13º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.
3-. 3 sardinas emparedadas en pan integral



4-. 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Tortilla de calabaza, de 1 huevo y una clara.
2 tostadas de pan integral
4-.1 pieza de fruta

DIA 14º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.
3-. Encuentro de pollo, o pechuga, emparedado. O al plato con una papa cocida, o arroz.



4-.1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. 8 camarones y 2 tostadas de pan integral
4-. Pieza de fruta

DIA 15º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa

6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, guisantes, pimiento-pimentón-chile, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.



3-. Atún emparedado, o al plato con 1 papa cocida
o arroz
4-.1 pieza de fruta.

Cena:
1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Revuelto de espárragos con 1 huevo y la clara de otro
4-.1 pieza de fruta

YA LLEVAS 15 DIAS DE DIETA Y ENTRENAMIENTOS

De ahora en adelante las comidas las vas a ir repitiendo tal como se te ha orientado y de acuerdo a tu gusto. No debe ser una rutina estricta. Cantidades las menos posibles. Lo que debe hacerse con toda regularidad y conciencia es:

a) Respetar los **horarios** que te hayas trazado. Convertir en reflejo condicionado, en base a la repetición, una rutina que te conducirá por la vía recta –sin curvas– por el camino ideal para alcanzar tus metas. Las metas se alcanzan con esfuerzo.
b) **Masticar** para "beber" los alimentos sólidos y darles "gusto" a las pailas gustativas. Recordar los fundamentos del **hambre**: acidez estomacal y desnutrición celular. Acidez y desnutrición que se compensan con la **alcalinidad** del agua de mar –pH– y la **sopa marina** que nutre a las células.
c) **Hidratarse** con agua de mar de acuerdo a la dosificación que desde el día 16º sube a una taza, en vez de media. Beberla 20 minutos antes de las tres comidas. Beber agua dulce hasta siete vasos diarios, o más. El agua alcaliniza. Cuando se hace ejercicio se recomienda beber más. Luego nos extenderemos sobre el tema.
d) **Aderezar** las comidas, y especialmente las ensaladas al gusto, con vinagre, sal marina, aceite de oliva, pimienta, cebolla… y

Cocinar con agua de mar: además de que el agua de mar a las paellas marineras le dan un sabor inigualable, puedes cocinar y **enriquecer mineralmente los alimentos precocidos** con agua de mar. Especialmente los que vienen en latas sellada al vacío, o congelados en bolsas de plástico. Los guisos, potajes, hervidos, pastas o paellas vegetarianas recomendamos cocinarlos con agua de mar en la proporción de 2 de agua de mar por 5 de dulce, en vez de sal. Los alimentos enlatados, o congelados, se colocan en un colador grande y se lavan con agua caliente para quitarles los preservativos químicos que la industria les pone para su conservación; una vez lavados, se colocan en una recipiente con agua de mar tal como se recoge en la costa –hipertónica– durante 15 minutos, tiempo suficiente para que se enriquezcan con los minerales del agua de mar que penetran en los alimentos; después están listo para ser cocinados al gusto solos o en combinación con otros alimentos.

e) Durante el nado seco mentalmente reforzar los ejercicios pensando repetitivamente en las **valencias físicas**: coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia, sentido kinestésico, sentido común, intuición. Valencias que necesitas para relacionarte con tus semejantes, en la familia, el trabajo, la recreación… Y que son imprescindibles para ordenar mejor tu vida… tu nuevo estilo de vida.

f) Durante el nado seco, en el que la respiración, el número de veces de las posturas dinámicas en las mismas cantidades de repetición, y el ambiente ya sea el del aire libre, o el de un recinto cerrado –centros comerciales, gimnasios amplios– tienden a crear una atmósfera interior de **trance** que nos desconecta del medio que nos rodea, para penetrar, sin darnos cuenta, en el **subconsciente**. Momento en el que pueden surgir ideas de tanta **creatividad** que resuelven problemas para los que *"no veíamos luz".*



g) Todos los días hay que hacer entrenamiento ideo-motor para visualizar nuestro organismo interiormente y darle órdenes de **autorreparación** y de funcionamiento progresivamente productivo para el nuevo estilo de vida físico, mental, u holístico que hemos escogido.

h) Recordar que el **agua dulce** también es **alcalina**, por lo que tiene propiedades **antioxidantes** que **neutralizan** la acidez que se origina durante el ejercicio físico por la producción de ácido láctico. Ácido **láctico** que es la consecuencia metabólica en el proceso de la combustión de la glucosa que se quema por la acción del oxígeno que, con la respiración obtenemos de la atmósfera. De aquí la importancia de ingerir agua cuando nos ejercitamos ya que, además de neutralizar la acidez, recuperamos los **iones** –potasio, sodio y otros– perdidos a través de la **sudoración** encargada de mantener nuestra temperatura constante.

DIAS 16º AL 30º

Durante 15 días más se recomienda seguir de esta manera:

Agua de mar. **Aumento de la dosis**
Durante 15 días se aumentará la dosis de agua de mar. De media taza de agua de mar 3 veces al día, 20 minutos antes de las 3 comidas, se pasará a beber una taza de agua de mar en la misma proporción, o sea, de 2 partes de agua de mar por 5 partes de agua dulce, 20 minutos antes de cada comida. Y un vaso de agua dulce.

Las personas que se hayan habituado a la tomas de agua de mar sin tener deposiciones de más de 2-3 veces al día y de consistencia no demasiado ligera, pueden subir la dosis y pasar a beber una taza, pero en la proporción de **media taza de agua de mar mezclada con otra media taza de agua dulce**, lo que constituye el **duplase**, o "mitad y mitad".

Nado Seco durante 15 días, pero aumentando la dosis de la caminata de 5 minutos a 8 minutos y los ejercicios aeróbicos de 2 minutos a 3 minutos. La cantidad de veces de los ejercicios anaeróbicos, o fijos, subirla a 8 veces por cada uno.

Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 8 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
3 minutos de caminata brazos a la cabeza
3 minutos de caminata brazos en cruz
3 minutos alternativo de brazos rotatorios
3 minutos de nado seco libre
3 minutos de nado seco a espalda
3 minutos de nado seco a mariposa

8 veces rodillas al pecho alternativamente
8 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
8 veces rodillas al pecho alternativamente
8 veces brazos y posición fetal
8 veces rodillas al pecho alternativamente
8 veces girar circularmente piernas extendidas brazos apoyados
8 veces rodillas al pecho alternativamente
8 veces brazos y posición fetal

A estas alturas del entrenamiento te habrás estado ejercitando durante 3 minutos de estiramientos, 21 de aeróbicos, unos 8 de anaeróbicos. Total: 32 minutos. Pudiera ser que

fueses más lentamente o que, si estabas en buena forma, hayas ido más rápido. Tendrías que haber hecho los ejercicios de acuerdo con las pulsaciones que se obtienen siguiendo la Fórmula de Per Olaff Astrand. Si se te ha olvidado vuelve a leer el tema. Llegará un momento en el que el reloj biológico, automáticamente, marcará subconscientemente tu ritmo durante los la ejecución de los ejercicios.

YA LLEVAS 30 DIAS DE DIETA, NADO SECO Y ENTRENAMIENTO IDEO-MOTOR

De ahora en adelante hay que dar el salto a los 45 minutos, más o menos, de Nado Seco y 15 de anaeróbicos, por lo menos 5 veces a la semana. O, 3 días de ejercicios y uno de descanso. Quien prefiera aumentar las dosis hasta 7 días, que lo haga racionalmente. No lo reomiendo.

El secreto está en seguir este ritmo, ininterrumpidamente. El bienestar físico y mental debe notarse. La necesidad de seguir la dictan las **endorfinas** que se comportan como adictivas. Bendita adicción. Bienvenida sea.

El aumento progresivo de la ingesta de agua de mar hasta llegar al medio litro diario, o pasarlo, Serra la clave para bajar más rápidamente de peso, o seguir manteniendo el ideal que nos hayamos propuesto. Ingerir el agua de mar en la forma que hemos indicado antes de las comidas. Y cocinar y poner agua de mar en todos los alimentos donde sea posible.

Quienes lo deseen pueden hacer de **náufrago voluntario** en sus propias casas. Pueden conectarse con agraciar@aol.com o www.dolphindiet.com , para recomendarles la manera de hacerlo individual o colectivamente. La experiencia en grupo en un pantalan o anclados en el mar, la recomiendo para quienes deseen rebajar hasta 2Kg diarios. Tenemos un **Curso del Náufrago** con indicaciones para preparar el naufragio. En el naufragio se recomienda beber 1 litro de agua de mar diario. Hemos comprobado que la orina eliminada alcanza a un litro y medio. El motivo es que el organismo metaboliza grasa para obtener energía y al quemar 1gr de grasa produce 1,07gr de agua. Como el agua de mar es hipertónica con una concentración de minerales de 35gr, el organismo para isotonizarla y bajar la concentración de minerales a 9gr., necesita obtener el agua del metabolismo, por lo que se pierde peso automáticamente y la pérdida es directamente proporcional a la cantidad de ejercicio físico que se haga.

Para quienes quieran, o les guste, saber más de pesos, medidas, calorías, recetas culinarias y similares, les recomendamos los libros que citamos a continuación. Nuestra propuesta es algo más seria que los recetarios. Cada quien es lo suficientemente capacitado para saber que quiere en esta vida. O el sacrificio de una hora diaria para su salud y vida personal activa indefinidamente, o el reposo perpetuo y carcelario en las *“salas de terapia”* de un hospital o en

corredores de un lúgubre y solitario hospicio, pasados los 55 años de edad.



Cronología del Método Marino de René Quinton Recopilación realizada por el Dr **Francisco Javier Martínez Ruiz** y la Dra. **Mariah Jesús Clavera Ortiz**, [en Barcelona (España), desde Febrero del 2002, Tel+FAX: (+34) 93-485 6666, E-mail: consulta@medicina-natural.com] para el Encuentro Internacional de Diálogo Interuniversitario Acerca del 'AGUA DE MAR' en la Universidad de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife) y Universidad de Las Palmas (Santa Cruz de La Palma), Islas Canarias (España), el 1-5 Mayo 2003.- === Fundación Aquamaris ===	
Fecha	**Evento**
-5000	**Mesopotamia**: Cientos de plantas, substancias procedentes de animales y minerales, la mayoría de origen marino, eran usadas para paliar dolores y enfermedades. El Mediterráneo y el Mar Rojo eran los proveedores
-4000	**Egipto**: En los papiros egipcios quedó plasmado el florecimiento de las prácticas médicas. El papiro de Ebers cita a más de 250 plantas y otros remedios de procedencia marina como recursos para curar a las personas.
-2953 a -2838	**China**: El emperador FU-SHI, padre de la Medicina Tradicional China, enseñó el uso nutritivo y terapéutico de los productos marinos. Aceites de pescado, hígado de ciertos peces, pulverizados de conchas marinas, esqueletos y fósiles de corales fueron parte del arsenal médico.
-1000	Justo en el inicio del libro del **Génesis**, se comienza el relato de la obra creadora de Dios hablando de las 'aguas primordiales': "**El Espíritu de Dios aleteaba entre las aguas**" (Génesis 1:2). .
-518 a -446	**Píndaro**, gran poeta griego, escribió la loa "El agua es lo mejor que existe".
-480 a -406	**Eurípides** dramaturgo griego clásico, afirma "El mar cura todos los males de los hombres"
-428 a -347	**Platón** afirma "El agua de mar cura todos los males"
600 a 1300	**Periodo medieval europeo**: árabes y latinos tenían conocimiento de la bondades de los corales y organismos marinos, que usaron terapéuticamente.
1850	Recogiendo los trabajos de Carnot sobre Termodinámica, escritos en 1829 y resucitados por Kelvin en 1844, en el año 1850 Clausius descubrió la existencia de la **Entropía** y enunció el **Segundo Principio de la Termodinámica**, o Ley de Carnot-Clausius



1865	**Claude Bernard** habla por primera vez del "**medio liquido interior**" o medio interno, inicialmente sólo referido a la sangre, aunque después lo extendió a la linfa. En este medio las células (60 trillones = 10^{14}) continúan viviendo en las condiciones acuáticas originales.
1866 Dic 15	**Nacimiento** de **René Quinton** en Chaumes de Brie (Seine-et-Marne), Francia. Su padre era alcalde de la ciudad, de profesión medico, proveniente de familia de médicos.
1881	Tras salir del Liceo Chaptal, Quinton escoge la carrera de **Letras**, trabaja como critico de arte y, como Claude Bernard, escribe algunas comedias.
1878	**Claude Bernard** escribe "**Los fenómenos de la vida**" y confirma el papel del "medio liquido interior" o "medio interno" como "la totalidad de los líquidos circulantes en el organismo" (sangre y linfa principalmente), indicando que unos "**mecanismos reguladores**" mantenían dicho "medio liquido interior" en las condiciones originales, constituyendo la llamada "**autonomía fisiológica**". Claude Bernard establece la **fijeza** (temperatura y composición química) del "medio liquido interior", pero nada dice respecto a su **origen**
1882	**Pasteur** inocula **ántrax** a **pollitos** (normalmente refractarios al ántrax) con o sin sus patas sumergidas en agua **fría** (que les hace descender su temperatura corporal de **42** a 37ºC): sólo los pollitos enfriados enferman y mueren; pero si antes de morir se les abriga y colocan en una cámara calentada, se recuperan y el *bacilus antracis* desaparece de su sangre. Sólo con este experimento Pasteur debía haber deducido que el agente microbiano no es suficiente en la patogenia y/o terapia de una enfermedad y que el terreno y las "condiciones del medio interno" (entre ellas la temperatura suficiente) y el "terreno" son aspectos mucho más importantes, y el factor decisivo. Más adelante, **Jolyet** demostró que el **conejo** (naturalmente vulnerable al **ántrax**) vence fácilmente la infección por ántrax inoculado cuando se eleva su temperatura de 39ºC a **42-43**ºC. Tras la II Guerra Mundial, los profesores alemanes Henri **Lampert** y **Goetze** observan el comportamientos de los **canceres** superficiales cuando a los pacientes se les somete a baños progresivos de temperatura creciente y larga duración: "la célula **maligna** comienza a debilitarse cuando la temperatura del cuerpo se eleva artificialmente a 39ºC y a **42**ºC **muere**. En cambio la célula **sana soporta** fácilmente una temperatura interna de **43**ºC y sólo corre peligro cerca de 45ºC"
1889	Charles **Richet** escribe "**El calor Animal**". En esta obra no se distinguen diferencias de temperatura entre homeotermos.
1891	Paul **Regnard** escribe en "Recherches experimentales sur les conditions physiques de la vie dans les eaux" la sorprendente e **intensa fosforescencia** de las pescas de los negros fondos marinos **abisales**,
1895	**Claude Bernard** (deudor de Blainville "Los medios íntimos") escribe "**Introductión a l'Etude de la Medicine Experimentale**"



1895 otoño	**Escena de la víbora**, vista por Quinton en su propiedad familiar de Borgoña, cuando René Quinton tenia 21 años
1896	Quinton va a ver a Charles **Richet** (autor de "El calor Animal" en 1889), pero este **rechaza** la teoría quintoniana afirmando dogmática e incomprobadamente que "todos los mamíferos tienen 37-39ºC"
1896	E.J. **Marey**, profesor de Historia Natural del College de France, queda estupefacto al oír a **Quinton**. En 10 min Quinton le explica la pregunta que durante toda su vida no había podido responderse: "¿Porque vuelan las aves?". Marey promociona a Quinton a **ayudante** fisiólogo en su laboratorio para que realice experimentos de calorimetría animal
1896	**Quinton** escribe "**Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme**"



1897	En el Laboratorio de Fisiología Patológica de Estudios Superiores del College de France, donde Marey ha empleado a Quinton como asistente, y en presencia de varios investigadores, **Quinton** realiza los siguientes grupos de **experimentos**:
	Grupo 1º de experimentos: (Inyecciones aditivas) A un perro de 10 Kg de peso y 40ºC rectal, Quinton le **inyecta lenta** y exitosamente i.v. 6.6 Kg de agua de mar isotónica e isoterma (**66%** del peso corporal). Movido por ese experimento, a un perro de las mismas características, el Dr Hallión (de la Academia de Medicina) inyecta exitosamente i.v. 10.4 Kg de agua de mar isotónica e isoterma (**104%** del peso corporal) en **11.6 horas**. (Esto equivale a inyectar 62.4 Kg de agua de mar durante 12 horas a una persona de 60 Kg.). El animal excreta 9.4 Kg de orina (90.4 % de lo administrado), sin albuminuria, agitación ni diarrea, realizando en ese tiempo el riñón un trabajo 60 veces superior a lo normal. La temperatura rectal desciende como mínimo a 36.8ºC, pero 70 min después de la inyección tiene 39ºC rectal. Durante las 12 h tras la inyección se detectan trazas de albúmina, que desaparecen después. Los días sucesivos el perro presenta un aspecto más vivaz que antes del experimento. Quinton repite el experimento pero **inyectando rápidamente** una cantidad brutal de agua de mar, de forma que al riñón no le de tiempo de eliminarla: inyecta a un perro de 5 Kg de peso, 3.5 Kg (**70%**) de agua de mar isotónica e isoterma en **90 min**. Se produce una gran ascitis, bradicardia, coma y desaparición del reflejo corneal. Pero sobrevive y en el día 11 recupera el peso y muestra alegría y exuberancia máximas
	Grupo 2º de experimentos: (Inyecciones sustitutivas) Quinton **desangra totalmente** (425 gr. en 4 min) y sin asepsia a un perro, hasta la abolición de su reflejo corneal. Con la sangre extraída al perro (hipovolemia quirúrgica total), Quinton elimina los glóbulos rojos y blancos, así como los alimentos que contiene dicha sangre. Inmediatamente después sustituye la cantidad extraída con agua de mar isotónica (532 cc de agua de mar a 23ºC en 11 min), logrando: Al inicio: Reaparece el reflejo corneal y el reposo jadeante día 2: El perro corretea, a pesar de tener el 42.6% de hematíes y el 63% de hemoglobina respecto a la situación inicial día 3: La herida supura, fiebre de 40ºC, postración y abatimiento día 4: Ídem, pero los hematíes son el 44.4% y la hemoglobina es el 84% respecto a la situación inicial. Leucocitosis de 24000. días ulteriores: restablecimiento progresivo y rápido. A partir del 8º día las manifestaciones de alegría y vivacidad son notorias y superiores a las del estado inicial. 5 años más tarde el perro muere en un accidente (El medico Dr Tussaud repite meses después el experimento de Quinton, pero usando suero fisiológico: el perro sobrevive sólo dos meses y en el más extremo abatimiento y astenia)



	Grupo 3º de experimentos: (**Cultivo de leucocitos**) Quinton diluye sangre (de tenca, rana, lagarto, conejo, perro y ser humano) en agua de mar isotónica e isoterma: al revés de lo que ocurre con el suero fisiológico (en donde mueren a las 2 horas), los **leucocitos** de todas las especies siguen vivos y móviles, no alterando ninguna de sus características (los leucocitos humanos persisten 21 días en promedio)
	Conclusión: **Ley de la Constancia Marina** = "La vida animal, aparecida en estado de célula en los mares, tiende a mantener las células constitutivas de los organismos para su funcionamiento celular elevado, a través de las series zoológicas, **en *el medio marino* de los orígene**s". Leyes de Constancia derivadas de esta serán: la Ley de la **Constancia *Térmica***, La ley de la **Constancia *Osmótica*** y la Ley de la **Constancia *Lumínica***.



1895-1925	**Quinton** desarrolla, experimenta y confirma su teoría. Habla de un "**medio vita**l" que no sólo es extracelular, si no también el **biogenética de los orígenes**, en la "panthalasa" precámbrica: 44ºC y 7-8 g/L de osmolaridad Este medio vital no es la "materia viva celular", sino el liquido que la baña, posibilita y nutre y que la mantiene limpia, energética y renovada. Adelantándose 50 años a la importancia de los Oligoelementos, Quinton afirma que el medio vital contiene **todos los elementos** (a veces en cantidad de **trazas**) que contiene el agua de mar. La alimentación no decide la composición de un organismo sino que por el contrario es la composición primordial del organismo la que **decide la necesidad y elección del alimento**
1897	En un hospital parisino, Quinton administra a un **primer enfermo** (en coma terminal, por tifus) una inyección i.v. muy fuerte de agua de mar **isotonizada** con agua **destilada.** Predice al personal del hospital que el enfermo se recuperara, pedirá de beber y un poco de alimento; cuando Quinton vuelve al cabo de 7 horas, el enfermo esta totalmente recuperado, fuera de peligro. Ante tal resultado, el hospital le confía un **segundo caso** desesperado: un joven que se enveneno voluntariamente con ácido oxálico. Inyecciones intravenosas masivas de agua de mar **isotonizada** con agua **destilada**, producen el mismo milagro Quinton desconfía no obstante de la isotonización con agua **destilada** del agua de mar, y experimenta: sumerge huevos de erizo y glóbulos blancos en dicha mezcla y comprueba que **no** sobreviven; sin embargo **sí** que sobreviven cuando el agua de mar es isotonizada con agua de **manantial** filtrada. En adelante usa 700 g de esta mezcla (para un adulto de 65 Kg.) para sus inyecciones i.v., con periodos decrecientes cada 5, 4, 3 y 2 días. Tras un experimento exitoso en el que el Dr Stancouleanu aplica subcutáneamente la mezcla a un cirrótico con erisipela, Quinton adoptara la vía **subcutánea** como preferente.
1897-1904	Quinton aplica exitosamente su tratamiento marino en **hospitales, asilos y servicios** de París, Mouleaux, Lalesque y Festal. Casos de gastroenteritis infecciosa, sífilis, tuberculosis, etc, o bien son recuperados, o bien tienen mejorías sorprendentes y prolongadas. Quinton experimenta también con **suero fisiológico** y se da cuenta que los resultados son más **pobres** que cuando usa **agua de mar**.
1903	El uso del plasma marino de Quinton es reconocido por la Sanidad francesa. La Seguridad Social gala lo reconocerá, pagara y usara hasta 1982
1904	Edmon Perrier (Profesor y Director del Museo de Historia Natural), en sustitución de Marey (enfermo y que morirá semanas después) presenta en una sesión de la Academia de Ciencias el libro de **René Quinton** titulado "**L'Eau de mer, milieu organique**" y que dedica, precisamente, a Marey. Este libro tiene una gran **repercusión** no sólo científica, sino también filosófica, moral, religiosa, política, etc internacional y de él se hacen eco numerosas revistas y periódicos que hablan del "**Darwin francés**"



1905	**Quinton**, junto con el Dr **Mace** y el Dr **Potocki** (tocólogos de hospitales de París) contrastan con 40 niños terapia con **suero fisiológico** vs. **agua de mar**. En el Service des debiles et des enfants malades de la Maternidad se observo que estos niños debiles que en promedio aumentaban de peso 1.64 g/dia, pasaban a aumentar 5.3 g con suero fisiológico (incremento de 3.66 g/dia), pero aumentaban 9.7 g/dia con agua de mar (incremento de 8.06 g/dia), lo que implica **más del doble de incremento**. En el inicio Quinton y sus colaboradores emplean dosis muy fuertes 500-700 cc en una sola inyección. Gabriel **Lacheze** (internista del hospital de Saint-Joseph) estudia como trabajo de su tesis estos y otros contrastes del suero fisiológico vs. el agua de mar, concluyendo que la terapia con agua de **mar** "esta realmente **viva**" ("el suero es al agua de mar, como una mezcla de agua destilada y bicarbonato es al Agua de Vichy", sentencia). Sin embargo, a fin de facilitar su transporte y almacenamiento, Quinton **microfiltra en frío** su agua marina isotonizada con ***aqua fontan*a muy escasamente mineralizada**, haciendo pasar a la mezcla por un **filtro de cerámica** (también llamado de Chamberlain o de porcelana), comprueba que **carece de micro-organismos** y que puede conservarse en ampollas (de vidrio, sin contacto con calor o metales). Por eso prefiere no hablar de un "*estado orgánico*" o viviente en el agua de sus terapias, aunque tampoco cree que sea un "*estado inorgánico*" o muerto el agua que el emplea: prefiere hablar no obstante de "***estado orgánico no organizado***", intuyendo de esta forma la acción de los **compuestos prebióticos** de la química del carbono, procedentes de las comunidades marinas que estuvieron en esas aguas. Quinton **nunca** concibió el plasma marino como un **medicamento**, sino como un caldo o medio de **cultivo** natural exactamente adaptado a las necesidades de la célula viva. Con él pretendía desplazar el medio vital degradado o viciado sustituyéndolo por otro **nuevo, fresco y vitalizador**.
1906	El filosofo Henri **Bergson** publica "**Evolutión creatice**" se apoya en las leyes descubiertas por Quinton y **ataca** que el **Segundo Principio de la Termodinámica** (o Ley de Carnot-Clausius) rija también la vida "Todo ocurre como si hiciera lo posible para saltarse las leyes de la materia inerte ...los análisis muestran en la **vida** un esfuerzo por **subir** la pendiente que la **materia** va **descendiendo**"
1906	Albert **Dastre** (discípulo preferido de Claude Bernard) presenta en el Institut de France, en una sesión **solemne** que reúne a las **5 Academias**, un resumen de la **teoría de René Quinton** (un autodidacta sin títulos). Dastre concluye de forma magistral: "**Darwin** nos enseña que la ***obediencia*** a la Ley de Adaptación rige las ***formas*** animales. **Quinton** nos enseña que la ***resistencia*** a la adaptación rige la ***vida*** animal"
1906	Grandes maestros del mundo medico han experimentado el Método Marino, basándose en lo publicado por René Quinton quien, sin ser medico ni haber cumplido los 40 años, cuenta ya con **50 Trabajos originales** publicados y con **5 tesis doctorales** defendidas en las Facultades de Medicina, basados todos en su Método Marino. A Quinton le impresionan especialmente los **espectaculares resultados** obtenidos en niños y lactantes con **atrepsia** (atrofia general de los recién nacidos). En una epidemia de cólera infantil con muy alta mortalidad se pasa a salvar el 100% de los niños tratados con el plasma de



	Quinton, incluso los muy terminales. Quinton siente un deber moral ante las **70,000 muertes infantiles anuales** que sólo en Francia se producían por cólera infantil, atrepsia y enfermedades gastrointestinales. Cuando el sociólogo Gustave le Bon invita a Quinton a escribir libros para su colección Científica en la Editorial Flammarión, Quinton le contesta que" por el momento **tengo deberes más apremiantes que escribir libros**".
1907	El Dr **Robert-Simon** publica resultados de **mejorías transitorias** (4-5 semanas) pero muy sorprendentes en enfermos terminales de **cáncer** tratados con el plasma de Quinton
1907 Marzo	**Quinton** abre su **primer Dispensario** en un pequeño local de **París**, donde acoge a cientos de madres que le confían a sus hijos moribundos. Grandes colas se forman en la puerta de dicho Dispensario, donde se administran más de **300 inyecciones al día**: los indigentes no pagan y los de escasos recursos dan lo que pueden. Uno de sus ayudantes en ese Dispensario, Jean Jarricot, se hace uno de sus más fieles seguidores.
1907 Dic	La Marquesa de **Mc-Mahon** abre un **segundo Dispensario** en París, donde se inyectan a **500 enfermos/dia**, niños y adultos.
1907-1908	La **opinión publica** queda impresionada por "las **curaciones** en cierto modo **instantáneas** obtenidas en niños pequeños moribundos. Una hora después del comienzo de su tratamiento, aparecen llenos de vida y están salvados", escribe Parville, reconocido escritor científico en "La Nature". Numerosos testimonios fotográficos de "**antes y después**" atestiguan recuperaciones asombrosas en pocas semanas. Realizándose unas **100,000 inyecciones al año** en los hospitales de **París**, la prensa francesa y mundial se hace eco en numerosos artículos del éxito del Método Marino de Quinton y a nivel popular los entusiastas lo declaran "Benefactor de la Humanidad".
1907-1908	Tras habérselo comparado a **Quinton** con **Darwin**, se le compara ahora con **Pasteur**. Pero existe una diferencia capital: **Pasteur** se focaliza en el "**agente**" como base de su terapéutica (acabar con el agente antes de que este acabe con el medio o terreno) **Quinton** se focaliza en el "**medio interno**" (si éste es correcto, ya acabará él sólo con el agente) El redactor de L'Intransigeant escribe en 1907: "Los trabajos de **Pasteur** nos aportan una concepción de la **enfermedad**, los de **Quinton** nos aportan una concepción de la **salud**... ¿Qué es un suero de **Pasteur**?. Es un suero particular de una enfermedad y contra esta enfermedad, un suero que **ataca** a **un microbio** determinado y a ningún otro. ¿Qué es el agua de **mar**?. Es un suero que no ataca a ningún microbio en particular, sino que da a la **célula** orgánica la **fuerza** para luchar contra **todos**"
1907-1908	Empiezan pequeños **ataques** al Método Marino de Quinton, basados en **ironías** sobre la 'fe marina' o remarcando sobre todo las no-mejorías y **muertes** que se producen {generalmente en el caso de la **tuberculosis** (generalmente usando dosis muy insuficientes [3 inyecciones de 5



	gr. de suero marino, por ejemplo])}. Más adelante, el Dr **Lavasort** (Secretario General de la "Oficina **Central** para la **Represión** del Ejercicio **Ilegal** de la Medicina") publica una carta en "Le Concours Medical", donde pone en duda la eficacia del Método Marino, enfatizando sobre los **peligros potenciales** del mismo, ataca a Quinton porque **no es medico**, remitiéndose al **texto de la Ley de 1892**. En el "Journal de Medecine", el Dr **Archambault** abunda en el mismo tema, declarando que "la medicina marina es un **cuento** chino, una **teoría** de la cual se ha sacado una terapia a la que unas mentes preclaras han **concedido su autoridad**, porque el milagro de la inteligencia no protege a los grandes sabios, y el sentido común no siempre se alía con el talento" El la Sociedad de Medicina de París, su presidente, el Dr **Dagmat**, declara que "el método terapéutico en cuestión ha sido creado en todos sus aspectos **ajeno al cuerpo medico**. Si el publico se interesa hoy por el, hay que reconocer que se debe únicamente a **artículos** de periódicos **sin carácter científico** alguno y a cierta **propaganda** en favor de los Dispensarios especiales creados para las necesidades de la causa"
1908-1912	El movimiento **homeopático** francés e internacional va **adoptando** el Método Marino de Quinton, en el que ven componentes formaban parte de su arsenal: la **dinamización** natural de las aguas marinas, la importancia que Quinton concedía a las **trazas** y a los elementos **raros**, etc
1908	El Dr **Arnulphy**, presidente de la Asociación Homeopática Francesa presenta el método de Quinton en el **Hanemann** Medical College de **Chicago**
1908-1914	**Quinton** deja parte de sus esfuerzos científicos para dedicarse al desarrollo de la **aeronáutica** en Francia
1909	Julien de **Lagonde**, periodista de Toulouse, queda impresionado tras los **resultados** vistos en uno de los Dispensarios de Quinton en París. Escribe: "Cuando me despedí, el Sr. Quinton me dijo: usted tiene una pluma. Pues bien, le hago **responsable** del dolor de todas las madres que lloraran a sus hijos y del abandono de todos los niños que lloraran por su madre, responsable de la angustia presente en todos los hogares que por su silencio y su timidez se vean privados de este método. Sea mi testigo ante su publico y diga lo que hay que decir para que ayuden a que se cumpla mi misión"

1909-1912	Durante tres años, Julien de **Lagonde** emprende en Toulouse una campaña en L'Expres deu Midi para **recaudar fondos**. Se le acusa de ser agente interesado en un **comercio** de agua de mar, se le pregunta cual es **su parte** en los beneficios, se cuenta que ha cobrado una **comisión** enorme. Pero finalmente, en 1912 se abre un **Dispensario** Marino en **Toulouse**, que inmediatamente es asediado por una multitud de enfermos. Siguiendo este primer ejemplo, se fundan **otros Dispensarios** en Francia, generalmente por iniciativas de médicos. En Elbeuf, Nancy, Dunkerque, Pont-a-Mousson, Brest, Reims, Commercy, Saint-Denis, Dugny, Creil. Pero, el más importante de todos será el de **Lyon**, dirigido por el Dr Jean Jarricot, que realiza más de **150,000 inyecciones al año.** Se crean **servicios de inyecciones de agua de mar** en muchas secciones de Hospitales y de Obras Benéficas de la época
1911	El Dr **Arnulphy** introduce el Método Marino en una parte del mundo **medico convencional** de **EEUU** de la época. Los hospitales americanos, como el Children's Hospital de Boston, **adoptan** el suero marino. Aparecen Clínicas Marinas en **Italia, Suiza, Bélgica, Holanda** y **Argelia**.
1912	El Dr **Arnulphy**, presidente de la Asociación Homeopática Francesa presenta el método de Quinton en el American Institute of Homeopathy (con más de 8000 homeópatas afiliados), ante los médicos **homeópatas** de las grandes ciudades de **EEUU**. Tras sus comunicaciones, el Método Marino fue **adoptado** oficialmente por esta asociación.
1912	La **Princesa Elena**, hermana de Eduardo VII, tía de Jorge V y Guillermo II, va a **París** personalmente para visitar los Dispensarios de Quinton e iniciarse en el Método Marino, a fin de dirigir ella misma el **Dispensario** que quiere crear en **Londres**.
1912	En verano, **morían 700-900 niños cada semana** en el Cairo. médicos **egipcios**, la Sociedad Protectora de la Infancia y el gobernador Lord Kitchener pidieron a Quinton que fuera a estudiar el problema sobre el terreno. Quinton pasa varias temporadas en **El Cairo** y funda un Dispensario en **Alejandría**: su resultado es espectacular. En el **cólera infantil**, y en niños con un promedio de 3 Kg de peso (2 litros de medio interno), Quinton y colaboradores aplican durante **18 días** más de 5.5 litros de suero marino (**2.5 veces** su medio interno), distribuidos así: 10 días: 400 gr/dia (una inyección por la mañana y otra por la tarde de 200 gr.); durante otros 8 días los niños recibían 200 gr/dia. El Chefik Pacha de El Cairo le despide con un discurso en el que dice: "Que me sea permitido unir mi voz a los hosannas de alegría que por todas partes saludan al prestigioso **mago** que ha venido a expulsar la **plaga maldita** de las madres y ha traído así la alegría a nuestras familias..."
1913	Basado en su experiencia en el Dispensario Marino de Quinton en París, Jean **Jarricot** publica su libro "**Los Dispensarios Marinos**", y funda el Dispensario Marino de **Lyon**
1914	Estalla la **Primera Guerra Mundial**. Aunque tiene **48 años** y esta exento de integrarse en una



	unidad de combate, Quinton se integra como **soldado raso en primera línea de fuego**. Antes de incorporarse al frente, Quinton predijo que su obra marina seria parcialmente olvidada, aunque sólo temporalmente. **El uso** del Método Marino basado en inyecciones **se interrumpe bruscamente** en la Medicina **Convencional** (alopática) desde entonces, a excepción de las experiencias de Jean Jarricot. Antes de 1914 se detectan sólo en Francia más de 150 títulos de comunicaciones importantes, obras y tesis doctorales sobre el plasma de Quinton; después de 1914 y hasta 1956 sólo encontramos la obra de Jean Jarricot.
1914-1918	Participación de René Quinton, en la **Primera Guerra Mundial**. Capitán de Artillería en la Reserva el inicio de la Guerra, es pronto promovido Jefe de Escuadrón de Artillería Pesada y no cesa de combatir en primera línea de fuego durante 4.5 años. Participa en 27 cruentas **batallas**. Es **herido** en numerosas ocasiones, casi siempre por estallido de obuses (en la cabeza, pómulo, nariz, oreja izquierda, nuca, acromion izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda, talón y pie izquierdo, talón y pie derecho, plantas de los pies, etc). Es **condecorado** en numerosas ocasiones: Nombrado 'Caballero del Orden de San Leopoldo' por el rey belga, 'Cruz de la Guerra' francesa y belga, 'Oficial de la Legión de Honor', 'Cruz británica de servicios distinguidos', 'Cruz norteamericana de servicios distinguidos', Es **citado** en numerosas ocasiones: "por el coraje y bravura demostrados", por "la más infrecuente intrepidez, sin que sea posible resumir sus actos de bravura, No cesa de dar el más bello ejemplo de sangre fría, energía y entrega", "ha probado, en el mando de un grupo de artillería pesada, de las más bellas cualidades de sangre fría bajo el violento fuego del enemigo, siguiendo las primeras líneas de infantería, reconociendo nuevos observatorios, precisando considerablemente sus disparos", "oficial de una bravura resaltante", "En Nieuport, durante 25 meses, su grupo sufrió las más crueles perdidas sin merma alguna de moral", "resalta por su valor y sangre fría", "se afirma como un excelente comandante, conservando la más alta autoridad y sabiendo obtener de su personal el máximo rendimiento en las circunstancias más difíciles", "ha dado constantemente ejemplo de valor, entrega y tenacidad. En la ofensiva de Verdun, a pesar de las severas perdidas recibidas, y a costa de un gran esfuerzo, ha asegurado todas las misiones que se le encomendaron", "oficial superior con una competencia, ardor e intrepidez sin iguales", "condujo el mismo el equipo de sus subordinados, marchando tras la infantería en la primera oleada de asalto", "obtuvo de sus baterías el máximo rendimiento; dispuso en poco tiempo ingeniosos sistemas para retirar tres baterías, salvándolas de una captura segura por parte del enemigo", "su impulso fue enérgico y esclarecido en difíciles circunstancias", "su conducta fue un magnifico ejemplo de soldado con corage y energía", etc
1917	En acto de servicio sufre una importante congelación de ambos pies. Inicia la escritura de "**Maximes sur la Guerre**"
1918	Quinton **vuelve de la Guerra.** Se apasiona por las investigaciones del **'Índice Cefálico'**. En una época en que los constructores aeronáuticos construyen biplanos, Quinton realiza una gran actividad en favor del **vuelo monoplano sin motor**.



1919	Se le reconoce el rango militar de 'lugarteniente coronel' a titulo definitivo, por meritos de guerra.
1920	Recibe la 'Legión de Honor', por meritos de Guerra.
1921	El Dr. Jean **Jarricot** publica la obra "**Le Dispensaire Marin, un organisme nouveau de puericulture**", dedicada a Quinton, resumiendo con estadísticas y fotografías una década de resultados concretos. Esta es la **única** comunicación u obra publicada después de 1914 y hasta 1956 sobre el Método Marino de Quinton. En esta obra Jarricot escribe: "El suero marino tiene un campo de acción sin limite conocido y es previsible que abarque toda la patología ...El Método Marino se presta si a una ironía fácil para quienes desean **juzgar los hechos mediante el razonamiento puro**, como si el método experimental no existiese todavía. Estas mentalidades han 'demostrado' y enseñado durante mucho tiempo que la sangre no circulaba. Fueron quienes durante mucho tiempo obstaculizaron a Pasteur y las nuevas ideas directrices en biología. también se obstinaron dilatadamente en ver en el agua de mar sólo un medicamento cualquiera y, sin comprender que un medicamento pueda tener una esfera de actividad tan amplia, **rehusarán a priori creer en los hechos y en los resultados que están ante sus narices**" Jarricot enfatiza la importancia de usar el Método Marino adecuadamente, a fin de evitar aparentes fracasos: "Naturalmente, no se trata de recurrir al Método Marino inyectando una dosis cualquiera de agua de mar" "El método ya ha salido desde hace mucho tiempo del periodo de pruebas y experimentación" "La **cantidad** inyectada (muy variable según las indicaciones), la **repetición** de la dosis, la **duración** del tratamiento, el **baño como antitérmico** para los niños y también para ellos el **agua de mar en inyección como antiemético**, el **Instinto-vorismo**, la división de la dieta en un **numero de comidas** apropiado, toda una serie de reglas, establecidas por Quinton, hacen de la terapia marina un método muy definido" "La regla es que **una hora después** de la primera inyección, el niño que llego moribundo y que vomitaba absolutamente todo, **retiene un biberón de agua** y una hora después el **primer biberón de leche**. En la mayoría de los casos, la facultad digestiva suprimida se restablece ya y tan bien, que el niño aumenta fácilmente 500 g de peso **en 24 horas** tan sólo. **Fija el agua en sus tejidos con avidez**, con la misma facilidad que antes la dejaba escapar de su organismo. Menos de dos horas después de la inyección de agua de mar, se le dibuja una fisonomía mejorada que reemplaza el aspecto inolvidable del colérico agonizante"
1924-1925	**Quinton** se prepara para publicar sus conclusiones tras años de mediciones antropométricas que refutan la hipótesis de **Broca** que afirmaba que el '**Índice Cefálico**' individual (proporción ente los diámetros transverso y anteroposterior máximos) era invariable desde el nacimiento. Quinton descubre que **todos** los niños **nacen** con un 'Índice Cefálico' **siempre** de alrededor de **77**, y con un 'Índice Nasal' de 100, que son **propios de la especie** humana entera, pero que son independientes del padre, de la madre y de la raza. **Sólo después**, en los primeros meses de vida, estos índices van variando hasta ***adquirir*** los de su propia **raza**.



	según piensa Quinton, esto es así porque el **feto** esta sometido a leyes fisiológicas que rigen nuestra **especie**, y no a las particulares de su **raza**. Con más razón piensa que el feto escapa probablemente a los caracteres aun más recientes de la **herencia inmediata**, de donde deduce las bases del "**Tratamiento Prenatal**": actuando **sobre el feto a través de la madre**, se debería poder liberarle de muchas **taras** que provengan de sus ascendientes. Experiencias previas de Quinton, junto con los doctores **Mace** y **Arnulphy** (quien funda en Niza la "Ligue de Traitement prenatal marin"), habían arrojado resultados prometedores: Tratamientos Prenatales con suero marino hacían **caer a cero** el numero de incidentes de madres encintas multíparas ($\geq$5) que antes habían tenido un 28% de alumbramientos prematuros, 14% de muertes intrauterinas y 59% de muertes infantiles antes del año de edad. Los **estigmas** anatómicos, las herencias sifilíticas y las predisposiciones hereditarias a la tuberculosis, grandes enfermedades, etc son **vencidas** total o parcialmente. Los Tratamientos Prenatales con gestantes **animales** eran asimismo espléndidos. Aun **después de su nacimiento**, Quinton trataba también a los niños estigmatizados por alteraciones heredadas: niños con sífilis, tuberculosis, artritis hereditaria, alcoholismo, distrofia o con simple delgadez o debilidad, todos eran tratados con un régimen de inyecciones marinas, una alimentación liberal (**instintivora**) y un **contacto amplio con la madre, sin hospitalización,** aun en los casos más graves
1925 Jul 9	Afectado por las secuelas de sus heridas de guerra y las continuas tensiones, tras resolver una grave crisis que ha estallado en el seno de la Liga Aeronáutica, René Quinton **muere** en **París** de una angina de pecho, a los **58 años**. Cuatro días después figuras insignes y una impresionante multitud lo despide en su funeral. **Al morir** Quinton estaba en la **cima** de su gloria y era reconocido universalmente; sus Dispensarios florecían y su numero aumentaba sin cesar; su laboratorio de acondicionamiento de agua de mar (en Pessac) funcionaba a pleno rendimiento. Sin embargo, **tras su muerte** fue viniendo una sucesivo olvido de su obra y dirección. La aparición de los **antimicrobianos** y de los **instrumentos** modernos de **reanimación,** así como la muerte de sus compañeros de aventura, provoco que uno a uno los Dispensarios **cerraron**; el **olvido** cubrió lenta y silenciosamente su obra. Ediciones de sus libros fueron **destruidas** y el laboratorio de Pessac quedo anticuado y **cerrado** definitivamente en 1980, a raíz de **problemas insalvables con el Ministerio de Sanidad**.
1929	**Ducalux** confirma que las inyecciones de agua de mar isotónica provocan una **estimulación renal aumentada**, hecho ya clínicamente observado por **Quinton** y **Loeb** en 1912
1931	Se erige un **monumento** a René Quinton en Chaumes de Brie, pueblo natal de Quinton. (De adolescente, Quinton **predijo**: "algún día yo tendré ahí mi estatua")
1932	Jean **Jarricot** observa que el riñón elimina **dos veces más orina** (en volumen y sólidos) tras una perfusión subcutánea de **plasma marino isotónico** que tras una inyección de **suero fisiológico** de síntesis. Esto refuta prejuicios indiscriminados como que la 'sal' retiene líquidos y/o es responsable de la



	hipertensión (¿Qué sal?), y/o de que el 'agua' adelgaza (¿Qué agua?). La experiencia demuestra que los **sueros 'desvitalizados'** (industriales), **'mutilados'** (incompletos), etc, **SI** provocan **avidez / retención de líquidos**, pero que los **sueros panionicos, armonicos, naturales**, en realidad **NO** provocan avidez / retención de líquidos, **si no todo lo contrario**: se bebe menos agua, la nefrona elimina 2.5 veces más liquido, se retienen menos líquidos, se tiene menos apetito y se come menos; como consecuencia, se elimina sobrepeso y uno esta más ágil y sano.
1936	El americano **Zobell** señala por primera vez el extraordinario poder **antibiótico** del agua de **mar**: 'El 99% de los gérmenes procedentes de las cloacas no esta presente al cabo de dos días en el agua de mar'
1938	El científico **Carpentier** comprueba el efecto **antibiótic**o observando 'un descenso del 80% de los gérmenes al cabo de media hora de estar en el agua de mar'
1946	Los franceses Heim de **Balzac**, **Bertozzi** y **Goudin** comprueban el poder **antibiótico** de las aguas de mar sobre los gérmenes entericos vertidos por afluentes **contaminados**. Uno de los test que se puede incluir en las placas de Antibiogramas es depositar una gota de agua marina: una larguísima lista de patógenos serán sensibles y morirán.
1946	Se publica en Francia la obra de **W. B. Cannon** (profesor de Fisiología en Harvarda y en la Sorbona) titulada "**La sagesse du corps**", inspirada en (y dedicada a) la obra de Claude Bernard. La 'sabiduría del cuerpo' consiste en que este hace todo lo posible, a taves de múltiples aparatos, para **preservar la integridad** de la "**matriz liquida** de la vida" o "**medio interno**". "**Todos** los mecanismos vitales, cualquiera que sea su variedad, **sólo tienen un fin**: mantener **constantes** las condiciones vitales del medio interno". (pH, osmolaridad, temperatura, etc). Esto lo hacen a través de "dispositivos **homeostáticos**". Puede estimarse el Medio Interno como unos 15 litros (un 20% del peso del cuerpo y un 33% del agua total del organismo [33%= 6% sangre + 2% linfa + 20% l. extracelular + 3% l. transcelular (secreciones)])
1948	Erns **Schrödinger** publica "**Que es la vida: el aspecto físico de la célula viva**" y, sin conocer probablemente los descubrimientos de Quinton, declara: "**los fenómenos de la vida** no parecen obedecer a los principios de Carnot e incluso están en **contradicción flagrante con el 2º Principio de la Termodinámica**" "la temperatura más elevada de los animales de sangre caliente ofrece la ventaja de permitirles **desembarazarse de su entropía** con una **rapidez mayor**, de modo que permite unos **procesos vitales más intensos**"
1950	Se publica la obra de Alexandre **Bogomeltz** (sabio ruso presidente de la Academia de Ciencias de Ucrania y fallecido en 1946) titulada "**Comment prolonger la Vie**". En esta obra dice: "la condición esencial para que la vida se prolongue es la **renovación periódica del medio interior, su rejuvenecimiento**"



1951	**Lumiere** desarrolla la noción de '**atavismo**' para las enfermedades y la demuestra en sus publicaciones. Es obvia la **herencia del 'terreno'**, entidad somatopsiquica clínica que se relaciona con una **predisposición** para la aparición de las enfermedades, **cuando convergen determinadas condiciones**. Aunque somos portadores de determinados genes, debemos preguntarnos **que es lo que permite o no la expresión de estos genes**.
1952	Un grupo de investigadores **franceses** demuestra científicamente el "poder **antibiótico** de las aguas de mar con relación a los gérmenes de origen entérico vertidos por los afluentes contaminados de las ciudades" y "el antibiotismo fulminante del agua de mar extraída aproximadamente a un kilómetro de la orilla"
1953	En el Congreso Internacional de **Celuloterapia** (método creado por Niehans) celebrado en París se sugiere a los asistentes probar con suero marino como sostén de las células a inyectar, en vez de con el clásico suero fisiológico que se usaba hasta entonces. Los resultados fueron tales, que **rápidamente los celuloterapeutas abandonaron el suero fisiológico y adoptaron el suero marino**.
1953	Añadiendose al 'Plasma de Quinton' (9 g/L) que es suero isotónico ya existente, se pone en el mercado el '**Duplase** de Quinton' (**21 g/L**), como mezcla equilibrada del suero hipertónico y el suero isotónico, lo que permitía reducir el volumen de inyección, no registrándose incidente alguno en su uso.
1953	Henry **Doffin**, profesor de la Universidad de Poitiers, escribe: "**El océano**, imperio sin limites de la estabilidad química y térmica, pero también ámbito de la movilidad mecánica e iónica, es un medio por excelencia. En el seno de su agua madre, todos los elementos están más o menos presentes. En esta formidable masa fluida, enriquecida por todas las sales arrancadas a las rocas de los **fondos** o aportadas por los **ríos**, cada litro es **'panatomico'**, es decir que contiene la totalidad de los elementos existentes. Esa masa recibe especialmente la **luz** y capta todas las **energías**. Eternamente removida y penetrada por el **aire**, atraviesa en su **transparencia** por las **radiaciones** y los efluvios **cósmicos**, vibrante y **tibia**, pone en **comunicación** a todos los elementos de las fuerzas universales. así **el océano, y sólo él, es capaz de dar a luz a la vida terrestre**"
1955	Henry **Doffin**, afirma: "los **hidratos** proporcionan fácil y rápidamente **cristales** grandes. Los iones o moléculas **hidratadas** se organizan habitualmente según redes **cristalinas**, como si las moléculas de agua enlazadas sirviesen de lubrificante, de plastificante o de cemento. La **hidratación** es favorable a la edificación de construcciones **cristalinas**, el agua presta su **movilidad**, su flexibilidad y al mismo tiempo su **vinculo**, para facilitar la **organización**". El **agua** más que como un simple liquido se nos muestra como un **sorprendente cristal dotado de memoria**
1956	Andre **Mahe** inicia la **recuperación de la memoria** de René Quinton y su terapia marina publicando un articulo en una revista de gran tirada, editando un libro y dando una conferencia ante un centenar de médicos



1956	El Dr Jacques **Menetrier**, creador en Francia de las "diátesis" y de las terapias de oligoelementos, reconoce en carta a Andre Mahe: "Cada vez parece más que los **intercambios de iones** están en la base de todos los fenómenos metabólicos y que estos intercambios **dependen del medio electrolítico y de una circulación iónica** normal o perturbada (...) parece que los **catalizadores** intervienen como **intercambiadores** y el agua de **mar** como **medio de intercambio**. El carácter particular del agua de mar, su afinidad con los oligoelementos, la convierten en el medio más adecuado y favorable para la vida, es decir, creo yo, para los procesos de intercambio naturales"
1957	El medico francés Georges de **la Farge**, organizador del X Congreso Internacional de Talasoterapia celebrado en Cannes, inaugura el Congreso con un "**Elogio a René Quinton**" afirmando que había que situarlo en el mismo rango que **Claude Bernard** y **Alexis Carrel**. Georges de la Farge presenta también sus resultados respecto al poder **antibiótico** del **agua de mar pura** (**hipertónica**). Afirma que el agua de mar no es bactericida en si (contiene gran cantidad de bacterias no patógenas) y **sólo es bactericida para los patógenos**, es decir, para las bacterias que son perjudiciales para los organismos más elevados. "seria imposible practicar en el cultivos de microbios perjudiciales", dice
1957	Continuando trabajos de Mnfred-Curry, en 1957 Hansche observa una potente acción **reguladora del pH** estomacal e intestinal en **el agua de mar**. Los **desequilibrios** de dicho pH facilitan la **parasitosis**, que **sensibilizan** al enfermo. La administración de agua de mar consigue numerosas mejorías en **asmáticos** y **eccematosos**.
1957 Mayo	En el suplemento científico de "Le Figaro Litteraire" Roger **Heim** publica un articulo titulado: "**Cuna de la humanidad, el océano ¿será también su tumba?**". Apoyándose en referencias muy sólidas, en dicho articulo mostraba los múltiples aspectos de la función que el mar desempeña en la transmisión de los fenómenos de la radiactividad y mencionaba el peligro acarreado por el vertido de **residuos radiactivos en la profundidades marinas**.
1958	Se celebra el **50 aniversario** del **primer Dispensario de Quinton**, reconociéndose la importancia de su obra. El profesor **Joannon** (catedrático de Medicina Preventiva e Higiene de la Facultad de París) termina su discurso diciendo: "¡Que el ejemplo de René Quinton sea salutífero para nosotros, para todas las personas que tras el tratan de continuar este impulso!. Hemos de **combatir el sectarismo** y pugnar por la **ampliación de la medicina**, sin partidismos entre escuelas... Queremos que la mayor parte de la medicina contenga todo lo que es de eficacia reconocida, según la investigación imparcial"
1958	El Dr Jacques **Menetrier** publica "**Ce monde polarise**", estableciendo en este libro un puente entre las concepciones de **Carrel**, **Schrödinger** y **Quinton** y afirmando: "Quinton, en una época en que nuestros conocimientos actuales físicos y matemáticos sólo estaban esbozados... realizo sus brillantes experimentos sobre el medio orgánico, sobre los glóbulos blancos y sobre los oligoelementos, abriendo incluso la vía al problema fundamental de los **estados de la materia** y de las **funciones catalíticas**"
1959	Ortigao de **Burnay**, caballero de la Legión de Honor y Secretario del XI Congreso Internacional

 

	de Talasoterapia celebrado en Estoril (Portugal) escribió al Presidente de la Republica Francesa diciendo: "creo que el mejor homenaje que podemos rendir a la memoria de este gran francés que fue René Quinton seria **reemprender**, actualizados por los medios actuales disponibles, sus famosos **experimentos sobre el agua de mar y sus efectos biológicos y médicos**" En este Congreso se funda la "**Asociación René Quinton** para el Estudio, Investigación y Desarrollo en Bioterapia Marina"
1960	En una carta del Dr Pierre **Colinet** (ex director de los Servicios de Salud del Alto Comisariado en Alemania y ex asesor de la OMS) a Andre Mahe, respecto al **uso del plasma marino como vehículo** de las aplicaciones celulo-terapéuticas, se dice: "Antes de emplear el agua de mar isotónica como elemento de suspensión, utilizábamos el liquido de Locke-Ringer, que había sido escogido por Niehans y sus colaboradores, como suero que más se acercaba a la fisiología normal. Nos hemos visto obligados a utilizar el plasma de Quinton a causa de manifestaciones locales (induraciones, trastornos de resorción, dolores musculares) y generales (estado de shock inmediatamente después de la inyección o en la media hora siguiente, elevación de la temperatura independiente de todo elemento infeccioso) que nos obligaban a tener en observación a los pacientes una semana entera, mientras que ahora, salvo raras excepciones, los tenemos unas 50 horas. Además, **el plasma de Quinton permite la supervivencia de las células frescas** entre el momento en que salen del laboratorio y la media hora en que se implantan en los enfermos... Desde su empleo, prácticamente **hemos eliminado todas las molestias mayores o menores**" "Parece que el plasma de Quinton esta dotado de este **antibiotismo polimorfo**, y se opone al desarrollo de gérmenes que, a pesar de nuestras precauciones de asepsia, podrían introducirse en nuestros preparados en el curso de las diversas manipulaciones de laboratorio"
1960	El Dr Paul **le Gac** (medico militar destacado en el Instituto Pasteur) obtiene resultados prometedores en un tratamiento para la **Esclerosis en Placas** que en su fase final utiliza baños prolongados de **algas** y una cura de **suero marino**



1962	Andre **Mahe** escribe su Introducción al Pensamiento de René Quinton en le libro "**Le secret des nos origines**". En este libro remarca las comprobaciones hechas por numerosos investigadores acerca del **poder bio-estimulador simultaneo al poder microbicida del plasma marino**; las consecuencias de este doble comportamiento tienen enormes beneficios en un mundo progresivamente repleto de crecientes **resistencias a antibióticos** cada vez más potentes (antibióticos que, además, **afectan a los microorganismos patógenos tanto como a los saprofitos** y **lesionan en parte a las células** de nuestro organismo). Mahe termina su libro diciendo: "Queremos saber si los más ilustres de sus compañeros tenían razón cuando lo consideraban como igual a **Darwin** en el ámbito de las ciencias naturales, de **Pasteur** en terapia, de **Claude Bernard** en su definición del medio interior. Queremos saber si sus trabajos constituyen el aporte decisivo para la **contradicción entrópica** revelada por la física moderna, pues esta concepción puesta de relieve por Schrödinger puede orientar toda la nueva fase de nuestra evolución ...El profesor Joannon lo ha percibido claramente: René Quinton **pertenece a nuestro futuro**. Pertenece ya a nuestro presente. El olvido que ha envuelto y quizá protegido su obra sólo podía ser provisional. Esta inmensa estatua yaciente no esta inmóvil para la eternidad: dormita esperando su hora
1972	**Laureano Alberto Domínguez** escribe su primer cuento: "**Los discípulos de la sal**"
1975	Impulsadas por Don Juan José Gómez de Rueda, delegado de la Cruz Roja de México ante Ginebra se realizan en el Departamento de Fisiología de la **Universidad de La Laguna** (Canarias, España) experiencias directas de **sustitución de sangre por agua de mar** en animales, con resultados exitosos. Se sustituyen por agua de mar hasta ¾ partes de la sangre de algunos perros El Dr. Carlos Enrique Álvarez, miembro del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), biólogo, colaboró en dichas experiencias.
1980	A raíz de **problemas insalvables con el Ministerio de Sanidad** francés, se **detuvo definitivamente** la producción de plasma marino en el ya anticuado **Laboratorio de Pessac** fundado por Quinton. El plasma marino **inyectable**, el que salvo la vida a miles de lactantes en todo el mundo, **quedaría proscrito** por **obstáculos legales** provenientes de las severas normas de 'farmacopea' (perfecta invariabilidad y esterilidad, constante homogeneidad, etc) que sobre el uso **de medicamentos** se impusieron en la Comunidad Europea (así como en casi todo el mundo "desarrollado").
1981	Tras décadas de **apartarnos** (nosotros y nuestros animales) **de nuestros vitalizadores naturales** y de una **"Hubris" antimicrobiana y antiplaguicida**, se despierta lentamente una **"Némesis" de enfermedades emergentes y reemergentes** en el ser humano y su ganado: las antiguas enfermedades adquieren **variantes más y más resistentes** y aparecen **formas nuevas** de enfermedades **inmunes, degenerativas y crónicas**. Inicio reconocido de la pandemia del **SIDA**, en New York. Cinco años después (1986) aparecen los primeros casos reconocidos del "**Mal de las Vacas Locas**", en el Reino Unido.
1982	Bruscamente, tras casi 80 años de uso exitoso y sin problemas, **la Seguridad Social gala ilegaliza el uso del plasma marino** de Quinton, y deja de usarlo, financiarlo y reconocerlo .



1987	**Álvaro Altés** Domínguez, biólogo y escritor escribe un **artículo en la revista 'Integral'** (Barcelona, España), titulado 'El plasma marino, la revolucionaria terapia de René Quinton', con el resumen de las experiencias directas de sustitución de sangre por agua de mar en animales, realizadas en la Universidad de La Laguna en 1975. El artículo, leído por Laureano Domínguez en Colombia, canalizará en él el impulso a investigar y aplicar en lo sucesivo el Método Marino
1988	El Dr. **Jacques Benveniste**, director de investigación en el INSERM de París, estudiando los fenómenos de hipersensibilidad alérgica, comprueba mediante experimentos en doble ciego con probetas codificadas, el '**efecto dilución**' y la '**memoria del agua**': diluciones y agitaciones sucesivas de catalizadores más allá del Nº de Avogadro, conservan su efecto catalítico. Es vehementemente criticado por el stablishment científico oficial.
1989	Muere **Anrep**, antiguo compañero de Quinton, que en sus últimos años, tras **largas batallas con la Administración** francesa, intento resucitar al menos el uso parenteral **veterinario** y el uso humano del plasma marino en forma de ampollas **bebibles**.
1989	En un estudio universitario, **Dewaine** y **Ashmead** demuestra que **cualquier carencia mineral hace poco o nulamente asimilables las vitaminas**, aunque las tengamos en la dieta. Sin embargo la utilización de los minerales disponibles es siempre factible y no esta influida por la disminución o ausencia de vitaminas. ¡**El plasma marino permite absorber cualquier vitamina**, pero el suero fisiológico o el simple uso de sal de cocina, no!
1990	Se observa que en las **Islas Ryukyu**, de origen coralino, vecinas a Okinawa (Japón), muchas personas pasan de los 100 años. Se atribuye esta longevidad a que la población bebe agua que se filtra naturalmente a través de un substrato de corales: aunque este agua es dura, previene contra las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en el mundo. Personas que viven en otras regiones de origen volcánico y que beben aguas blandas tienen menor expectativa de vida.
1993	Pierre **Moreau** de la Universidad de Montpellier demuestra la importancia capital de la **calidad inicial** y **modo de absorción** de los e**lementos traza**, (que aparecen en concentraciones < 10^{-18}), teniendo en cuenta sus agonismos y antagonismos. Las **metaloproteinas** (proteínas transportadoras) no reconocen ni se unen con los simples iones minerales aislados, pero si lo hacen con los **iones 'organificados'** o '**biodisponibles**' (como los que existen en el **plasma marino**, o como los que están incorporados a los seres vivos): la unión que se forma es labil, y **se rompe** bajo los efectos de la **radiación electromagnética** (como la de los teléfonos móviles), tal y como lo demuestra CW Smith & Simón Best. "El hombre electromagnético", Ed. ENCRE. ISBN 2-73377-138-1, [en francés]. Quizas por ello el plasma marino almacenado más de 3 días pierda bio-propiedades (los edificios urbanos y, sobre todo, las neveras, tienen mucha contaminación electromagnética) Los elementos traza **comercializados** en forma de diversas sales (gluconatos, pidolato, orotato, etc) usan una técnica industrial a base de '**ligands**' (una especie de cemento) para resolver el problema de la asimilación orgánica. Ello conlleva un **desequilibrio** de los sistemas de



	proteínas transportadoras de la mucosa intestinal; Por ejemplo: La absorción del Cobre organificado en ligands (que se administra para el tratamiento de estados infecciosos o inflamatorios) depende de las metalotioneinas transportadoras de los iones de Cobre y Zinc, las cuales producen una sideración del transporte del zinc, que tiene finalmente una repercusión sobre más de 100 sistemas enzimáticos. El uso nutritivo o terapéutico del **agua de mar** absorbe natural y sinergicamente todos los 'elementos traza' (80 elementos = 16%, quizás mucho más importantes que el ClNa = 84% del mar), y **carece de todos esos inconvenientes**.
1993	El eminente físico **Luu** Dang Vinh señala que "cuando llega la vejez el agua intracelular disminuye mientras que la extracelular aumenta, lo que significa que la actividad de las células disminuye. así, podemos pensar que **la deshidratación corresponde a una disminución de la actividad biológica**"
1994	Alfred **Pischinger**, en la Universidad de Viena, confirma las observaciones que Duclaux hizo en 1929 (asociando los procesos de '**deshidratación**' con los procesos de '**gelificacion**'). La '**matriz extracelular**' (**MEC**) actúa como un verdadero **sistema de información,** comunicación y regulación de la **homeostasis** ('Sistema de Regulación de Base') . En la composición y funciones de la MEC, la concentración y relaciones sinérgicas de los iones es fundamental. **Nuestra hidratación disminuye con la edad**. El embrión de un mes esta constituido por un 94% de agua, el neonato por un 80%, en el inicio de la senectud por 65%. **La sensación de sed disminuye con la edad**, lo que disminuye los aportes hídricos, lo que modifica la función de la MEC, aumentando su actividad, lo que provoca la disminución del agua intracelular. **Un niño deshidratado es parecido a un anciano**, pues en ambos aumenta el estado de '**gel**' de los fluidos internos, aumentando con ello la capacidad de **coagulación** y **floculación.** **Las inyecciones de agua de mar des-gelifican** ('sol-ifican') y, por lo tanto, rehidratan; y, por tanto, rejuvenecen o revitalizan..
1994	**Frederic Viñas**, medico naturista catalán formado en Alemania, gana el premio Dr. F. López Asión por su libro "Nuestro mar interior"
1997	En Cannenpass Riffard, el profesor **Vles** afirma: "**La biología no es otra cosa que la ciencia del agua". **El agua es un dipolo (la expresión más simple del Ying-Yang, después del propio átomo de Hidrogeno) y, en sus diferentes estados, esta implicada en todos los fenómenos bióticos. Se desconoce la estructura real del agua liquida (los modelos existentes nunca han sido verificados experimentalmente). **En el agua de mar esta la fuente de toda el agua** salada o dulce disponible en el globo. El agua es el principal constituyente de los seres vivos, es un medio reacciona que no olvida las sustancias que disuelve.
1997	Prolongadas investigaciones del profesor Maurice **Aubert** en la Universidad Internacional del Mar (antiguo CERBOM [Centre d' Etudes et de Recherches de Biologie et d' Océanographie]), en Niza, estudia la **absorción de minerales marinos por la biocenosis del fito y zooplancton**, restituyéndolos en forma de sales orgánicas, demostrando la **biodisponibilidad** de estas ultimas.



	Aubert demuestra que, incluso el agua de mar microfiltrada, es una **compleja solución de coloides semicristalinos**, que incluyen **cadenas cortas de carbono** provenientes de seres vivos (entre otros, del ADN del plancton), cadenas que tienen una **biodisponibilidad aumentada** No es cierto que la base de la piramide ecologica acabe en el zoo y fito-plancton: **el fitoplancton descansa sobre el plasma marino**, que es la verdadera base y sostén energético-nutriente y vitalizador de todo el resto. Los elementos que 'asciende' por [plasma marino fitoplancton zooplancton] son modificados y bio-disponibilizados ('organificados ')
1998	**Rutherford** y **Lindquist** publican el papel que la "**proteína de choque térmico**" **Hsp90** tiene en la generación de **mutaciones genéticas** que se producen en caso de **cambio de temperatura**.
1998	M. Williams **Darren** publica en "Nature" un trabajo que **confirma** los conceptos apuntados en 1896 por **Quinton** en su escrito "Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme", **un siglo antes**
1998	El Rapport **Delphis** da cuenta de corrientes circulares marinas de características físicas y biológicas muy **estables**, llamadas '**vortex**', detectadas por imágenes espaciales. Algunos laboratorios europeos que usan plasma marino por vía no parenteral, captan el agua marina de estas zonas, a 30 metros de profundidad y 10 metros del fondo marino.
1999	**Isaacs** confirma sobre el 'enlace de hidrogeno' que **las moléculas de agua** ocupan muchos sitios libres de los organismos vivos y **permiten estructurar numerosas moléculas**, ADN incluido (la doble hélice del ADN contiene más de 27,000 moléculas de agua)
1999	Se publica en traducción al español (hecha por Álvaro Altes, y prologada por Laureano Alberto Domínguez), el libro de Andre **Mahe** "**Le secret des nos origines**", en el que se resume el Pensamiento de René Quinton. Este libro contiene adendas de Paul Macouin y del Dr Marco Francisco Payá Torres.
1999	Realización de un '**Seminario de terapéutica Marina**' en **Almoradí** (Alicante), impartido por Marco Francisco Paya Torres, Joan Miquel Coll Bouisset y Juan Madueño Vives
2000	**Claudine Luu**, doctora en Farmacia y en Ciencias por la Universidad de Montpellier, llega, tras sus investigaciones, a la siguiente conclusión: "El agua es el principal constituyente de los sistemas vivos, y no olvida las sustancias que disuelve (...). Puede así recibir, transmitir e incluso **memorizar**, o amplificar, efectos de condiciones físicas siempre variables, cuyo origen se encuentra en nuestro entorno próximo o lejano"
2000 Mayo	Laureano Alberto Domínguez, Ángel Gracia, Francisco Javier Martínez, Maria Jesús Clavera, Josep Antoni Cuatrecasas y Leonor Marin dan un **ciclo de charlas**, transmitidas por TV, sobre 'Propiedades terapéuticas del Agua de Mar' en **Mataro** (Barcelona, España)
2000 Oct 20	Presentación del 'Proyecto **Ciudad Termal Thalassa**' en Tarragona (España), por Carmen Sánchez, Javier Gómez, Laureano Domínguez, Joan Miquel Coll, y 13 entidades organizadoras.



2000 Dic 20	Experiencia de **hemosustitución marina en perro**, realizada por el veterinario **José Antonín** Cuatrecasas. En su clínica extrae 200 c.c. de sangre a una perrita *beagle* y le suministra a continuación 300 c.c. de plasma marino, sin aparición de PROBLEMAS y con recuperación excelente. Participan dos veterinarios más y son testigos Laureano Domínguez, José Aranda, Ángel Gracia, Javier Martínez y Maria Jesús Clavera.
2001 Feb 8	En Barcelona (España), bajo impulso del periodista colombiano **Laureano A. Domínguez** se funda "**PRODIMAR**", (Proyecto de Dispensarios Marinos) en la sede de la Asociación "Plural-21" (Asociación para el cuidado de la vida en un planeta vivo)
2001 Feb 23	Impulsadas por PRODIMAR, Laureano Alberto Domínguez, Ángel Gracia, Francisco Javier Martínez y Maria Jesús Clavera dan unas conferencias (transmitidas a tiempo real por Internet) sobre el tema **'El plasma sanguíneo como sustituto del plasma sanguíneo'** en el Colegio de Enfermería de **Ciudad Real** (España) con la colaboración del Colegio de médicos de la misma provincia. Se exponen los resultados de los experimentos realizados en la Universidad de Barcelona y Hospital Veterinario de Mataro (Barcelona)
2001 Abr 28	Laureano Alberto Domínguez, Ángel Gracia, Francisco Javier Martínez, Maria Jesús Clavera, Miquel Coll y José Aranda imparten en Barcelona un **seminario** sobre **'Terapia con Plasma Marino'**, dentro del Programa Monográfico sobre Hidrologia y Climatología, perteneciente al Primer Curso (2000-2001) del '**Diploma de Postgrado en Medicina Naturista**' de la Universitat de Barcelona. Desde este año, la colaboración de Laureano Domínguez con esta diplomatura será anual, invitando a diversos colaboradores.
2002 Feb 28	Primer **Simposio Internacional** "El agua de mar fuente de salud y vida: aplicaciones terapéuticas, veterinarias y nutricionales" celebrado en **Medellín** (Colombia) del 28 de Febrero al 2 de Marzo de 2002. Intervienen como conferenciantes los colombianos Laureano Alberto Domínguez, Rosa Magdalena Uscátegui, Wilmer Soler y Gonzalo Londoño,y los españoles Ángel Gracia, Francisco Javier Martínez y Mariano Arnal.
2002 Marzo	Impulsados por Laureano A. Domínguez, se fundan varios **Dispensarios Marinos** en diversos puntos de **Colombia**, así como un sistema regular de aprovisionamiento de agua marina
2002 Jul 5 al 14	Se celebra el (sub)congreso "USO TERAPÉUTICO Y NUTRITIVO DEL AGUA DE MAR", dentro del "**Congreso Mundial por la Vida**" (World Conference for Life) en Badalona y Barcelona, (**España**), celebrándose un congreso paralelo en Medellín (**Colombia**). Actúan como conferenciantes: Diego A. Rodríguez-Leal, F. Javier Martínez, francés Minguel, José Antonín Cuatrecasas, Laureano Domínguez, Maria J. Clavera, Mariano Arnal, Montserrat Palacín, Silvana González, y Wilmer Soler. Coordinador: Laureano A. Domínguez. .
2002 Sep	Laureano Domínguez promueve en Colombia la construcción de un **pozo extractor** de agua de mar en **Caño Dulce** y la fundación de un **Dispensario Marino** en **La Ceja**. Colaboran Santander Bolìvar, Hèctor Giraldo, Monika Lenz, y Jorge Humberto Gallego, entre muchos otros.
2002 Oct 6	Dentro del XIII Congreso Nacional de **Oceanografía** celebrado en Puerto Vallarta, JALISCO, **MEXICO**, se presenta la ponencia "Dispensarios Marinos para la nutrición del Tercer Mundo",



al 11	presentada por el Dr Hector Bustos-Serrano, Ángel Gracia y Laureano Domínguez.
2002 Dic	En **Colombia** actúan **14 Dispensarios** Marinos, en: Santa Fe de Bogotá (dos), Pacho, Girardot, La Ceja, Rionegro, El Santuario, Medellín, Magangue, San Onofre, Villavicencio, Cali, Buenaventura, Barranquilla y Santa Verónica
2002 Dic 30	Se constituye la '**Fundación Aquamaris**' en Badalona (Barcelona, España), a fin de 'promover el estudio y la aplicación de los valores terapéuticos y nutricionales del agua de mar'. Promovida por Mariano Arnal, Francisco Sánchez y Laureano Domínguez, cuenta con más de 20 fundadores.
2003 Ene 9	**Entrevista** en París con Mme. **Laure Schneiter-Quinton**, nieta y depositaria oficial del legado total de la obra de René Quinton. Interlocutores: Francisco Sánchez y Laureano Domínguez (representando a Fundación Aquamaris) y la Dra. Montserrat Palacín
2003 Feb	La Dra **Silvana Gonzalez** Lessa promueve el Método Marino en **Uruguay**. Oyentes argentinos quedan interesados. El día 10 Feb se funda el primer Dispensario Marino del Uruguay, con nombre 'René Quinton', en el Balneario 'La Paloma' del Departamento de Rocha, siendo su director medico el Dr. Alberto Barboza Altes
2003 Feb	En **Colombia** actúan **9 Dispensarios** Marinos, con 34 voluntarios, en: Santa Fe de Bogotá (dos), La Ceja, Rionegro, Medellín, Magangue, Cali, Buenaventura y Santa Verónica
2003 Feb 13 al 23	Laureano Domínguez promueve el Método Marino en Nouakchot (**Mauritania**), a fin de ayudar nutricionalmente a la hambruna de la franja subsahariana. Se realizan presentaciones de videos en la Universidad de Nouakchot y otros centros de estudiantes y voluntarios. Se establecen contactos institucionales y se impulsan proyectos.
2003 May 1-4	**Encuentro** Internacional de Diálogo Interuniversitario Acerca del 'AGUA DE MAR' en la Universidad de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife) y Universidad de Las Palmas (Santa Cruz de La Palma), de las Islas **Canarias** (España). Ponentes: Carlos Enrique Álvarez, Laureano Domínguez, F. Javier Martínez, María Jesús Clavera, Nadina Mestre Mendoza, Francisco de Paula Domínguez, Wilmer Soler, Alberto Barboza, Silvana González Lessa, Mariano Arnal, Leonor Martín, Juan Guillermo Mejía, Francisco Sánchez Morales, Ángel Gracia Rodrigo

Nota: Se agradecerá cualquier corrección o ampliación de interés comunicándola a la dirección electrónica: consulta@medicina-natural.com ¡Gracias!



CAPITULO SEIS

ANEXO

PONENCIA PRESENTADA EN EL V CONGRESO EUROPEO DE MEDICINA NATURISTA CLASICA, PUBLICADA EN LA REVISTA 'MEDICINA NATURISTA VOLUMEN 2, MAYO 2008 – EXTRAORDINARIO'

www.medicinanaturista.org

Indexada en las bases de datos: AMED (Allied & Complementary Medicine Data Base)



SOPA MARINA EL ANTIOXIDANTE ORGÁNICO, BIODISPONIBLE Y ALCALINO POR EXCELENCIA

Ángel Grácia Rodrigo
www.seawater.org
agraciar@aol.com

Resumen
Los hechos y el sentido común por encima de los paradigmas, mitos y dogmas científicos. Contra factum non valet argumentum. Para recetar la salud hay que practicarla. Lo que yo no sé, no existe. Por lo que propongo una reflexión y revisión de los fundamentos de la salud basados en los descubrimientos de los Premios Nobel Otto Warbürg (*respiración celular*) y Linus Pauling (*nutrición celular*), y de su precursor, René Quinton (*agua de mar medio orgánico*), para darle al pH la misma relevancia que a la temperatura para conservar la salud y prevenir las enfermedades. Si todas las enfermedades son ácidas y promovidas por los radicales libres –Warbürg–, los antioxidantes que los neutralizan como el agua, especialmente la del mar o *sopa marina* –ph 8.4–, son la respuesta para mantener la *homeostasis.* Acciones de la sopa: 1) recarga hidorelectrolítica, 2) reequilibrio enzimático, 3) regeneración celular). La desnutrición causa todas las enfermedades. La *nutrición celular orgánica, biodisponible y alcalina –antioxidante– que proporciona la sopa marina* es la solución gratuita a la *intoxicación celular por radicales libres*. Comprobado en animales, humanos y suelos. Las enfermedades comienzan en el suelo.

Summary
Facts and common sense above paradigms, myths and scientific dogmas. Contra factum non valet argumentum. To prescrive the health one must practice it. What I do not know, does not exist. I propose a reflection about the bases of the health, based on the discoveries on nutrition done by Nobel Prizes Otto Warbürg (cellular respiration-breeding) and Linus Pauling (cellular nutrition), and their precursor René Quinton (the organic medium seawater), to give to the pH the same importance as that of the temperature, as a tool to preserve health and prevent diseases. If all the illnesses are acids and generated by the free radicals -Warbúrg-, the antioxidants that neutralize them like water, especially those in the sea-water -ph 8.4-, they are the solution to maintain homeostasis, thanks to their 3-axes: 1) hidorelectrolítical recherché; 2) enzymatic equilibrium; 3) cell regeneration. Malnutrition is the cause of all illnesses. It is not the same to nourishe the cell than to feed it. Organic nutrition, biodisponible and alkaline -antioxidant- of the marine soup is the free solution agains the "radical intoxication". We have verified these facts, investigating it with animals and humans, and in the soil. All illnesses begin in the soil.

Introducción
Sorprende a muchos que una *ballena misticeta* –sin dientes, tiene barbas–, mamífero como los humanos, de 30m de longitud y 200 toneladas de peso –el animal más grande de la Naturaleza–, se nutra y alimente con la sopa marina que es *invisible* a los ojos de un humano. Los paradigmas, mitos y dogmas científicos impartidos en los centros docentes nos han hecho creer que el agua de mar: 1) está contaminada –otra cosa es la polución–, 2) que produce insuficiencia renal y 3) que si un náufrago la bebe, se muere. Todo lo cual es *FALSO*. Algo que se sabía desde 1904 (René Quinton) y que lo hemos vuelto a demostrar en esta década de acuerdo a los protocolos de *"ética"* oficiales de la CE.

Después de haber hecho investigaciones *comparadas* para estudiar el comportamiento de los animales y los humanos cuando reciben la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina del agua de mar, he llegado a la conclusión de que es el momento de llamar la atención de los científicos, de los médicos oficialistas y de los otros, para que reflexionen sobre los hechos más elementales que se observan en la Naturaleza y que son comunes a los animales, los humanos y los suelos. He dedicado los últimos 15 años de mi vida –tengo 76– a observar el comportamiento de los profesionales de la salud, los científicos, los biólogos y las organizaciones que los agrupan.

En diciembre del 2007, en la Facultad de Veterinaria de Barcelona hice una encuesta entre 40 alumnos escogidos al azar para preguntarles si sabían que su *medio interno*, al igual que el de todos los *vertebrados,* es el agua de mar *isotónica*. Ninguno lo sabía. Ni uno. En la escuela de Biología de la Universidad Complutense de Madrid, 2004, sus profesores no me pudieron decir cómo se hidrataban los mamíferos marinos. En la Roseinstiel School of Marine and Atsmospheric Sciences, RSMAS, de la Universidad de Miami, ninguno de sus conferencistas internacionales, durante cuatro años, sabía quién era René Quinton y, mucho menos, conocían sus Leyes de la Constancia (Marina, Osmótico-Alcalina, Térmica y Lumínica). Pero, sí habían descubierto que en las *Acuaculturas de alta mar* se producen más kilos de atún que en las tradicionales, porque en el *"open ocean" los atunes no se enferman*, aunque su científico-jefe, que maneja billones de dólares en sus investigaciones, el brasileño Dr. Daniel Benetti, *desconocía* cual era el medio interno de los peces, los mamíferos marinos y, mucho menos, el suyo. En alta mar los peces y los mamíferos marinos no padecen de enfermedades, incluidas las infecciosas. Ya lo habían dicho Perrin, Young, y Overstreet, quienes afirma que los *microbios son los inocentes compañeros de ruta* durante nuestro compartido viaje por este planeta. Es más, Hoar, Randall y Farrell, autores de una enciclopedia marina de doce tomos, dicen que los animales marinos no tienen Sistema Inmunológico –? médula ósea/huesos largos, ganglios?–. De otra parte, hay unos datos muy interesantes, Jed Fuhrman, el científico de la *sopa marina*, y su colega William Fenical, después de contar los virus y las bacterias que hay por cada litro de agua de mar –diez mil millones de virus y nueve mil millones de bacterias–, aseguran que es la *mayor biomasa* del planeta, a la que hemos declarado una guerra que la tenemos tan perdida como los americanos la de Irak. El desconocimiento sobre los padres de la nutrición (Quinton, Warbürg, Pauling), entre la mayoría de los sanitaristas, es *universal*. Lo pude comprobar en los Congresos y Foros Internacionales *"Acuáticos"* a los que asistí. Pero el colmo del despiste científico se define así:

Con Jed Furhman, el de la biomasa vírica, tuve un cruce de correspondencia en el que mi pregunta, muy simple, fue: *"los virus en su constitución, ? tienen, o no tienen agua?"*. La misma pregunta la hice internacionalmente en varias universidades de dos continentes y las respuestas eran como en una corrida de toros: *"división de opiniones".* Unos que sí y otros que no, como en la canción. Un correo de Furhman reflejaba la situación. Furhman se salió por la tangente dándome explicaciones de cómo era el tema del agua en las bacterias. Algo que hasta yo sabía.

Participantes

Ivan Pavlov en 1904, cuando ganó el Premio Nobel, definió los instintos o reflejos incondicionados (alimentación, defensa, libertad, *investigación*, sexual o de reproducción de las especies) y demostró que *todos somos investigadores*, hasta yo, o mis nietos descubriendo el mundo que les rodea. En las investigaciones que he promovido sobre el agua de mar, sus usos y beneficios, he contado con la colaboración de científicos excepcionales como: el químico oceanográfico Dr. Héctor Bustos-Serrano de la University of Miami, USA; el bioquímico Dr. Wilmer Soler de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, Colombia; el Dr. Rob Giraldo médico de la University of New York, USA; la Dra. Valentina Hernandez Caccia, del Laboratorio de Metales Pesados de la University of Miami, USA; la Dra, Maria Teresa Ilari médica de Dispensarios Marinos en Nicaragua; el Lcdo. Laureano Dominguez presidente de Prodimar; y la Maestra Laura Rico de la Universidad de Baja California, Mx. Además, patrocinaron las investigaciones las siguientes entidades, Fundaciones: Aqua Maris, Badalona; Seawater, Miami; y PRODIMAR (Proyecto Dispensarios Marinos), Colombia. En esta ponencia asumo la responsabilidad de las observaciones que hago ante el V Congreso de Medicina Naturista Clasica, y eximo a los colegas citados de las críticas que yo pueda recibir ante esta presentación que, en su forma, pudiera ser considerada atrevida y hasta anárquica. Parte de nuestras investigaciones las hemos ido discutiendo, progresivamente, en diferentes congresos y convenciones europeos y americanos y, últimamente, en el IV FORO MUNDIAL DEL AGUA 2006, ciudad México y en el TERCER ENCUENTRO INTERNACIONAL DEL MAR 2007, Coatzacoalcos, México.



Métodos
En mis observaciones comparadas, especialmente entre los mamíferos marinos –ballena/delfín– y otros animales, y los humanos, he reforzado las comprobaciones de René Quinton sobre el agua de mar y la sopa marina. He podido reconfirmar que el agua de mar bebida, inyectada por vía endovenosa, intramuscular, irrigación, tópica, y para cocinar o enriquecer alimentos – domésticamente–, tiene acción tanto preventiva contra las enfermedades, como curativa. Investigaciones que se hicieron y seguimos haciendo lo comprueban en animales y humanos. Para la vía endovenosa utilizamos filtros de 0,45µ. Las industrias del agua de mar utilizan filtros de porcelana de 0,22µ. Los filtros le quitan al agua de mar muchos de sus componentes matando, especialmente, la vida del plancton. Los laboratorios oficiales, que controlan las aguas dulce y del mar, así como las embotelladas, a nivel internacional, tanto en Europa como en América, siempre autorizaron al agua de mar sin ninguna pega por estar libre de *"microbios y sus marcadores"*. Los laboratorios oficiales y sus laboratoristas desconocen que la *ósmosis* neutraliza, inexorablemente, a todos los microbios de procedencia terrestre que *americen*. El agua de mar utilizada en la investigaciones siempre ha sido la *hipertónica* (35gr x 1L).

Naufragios. Especial importancia tiene el hecho de que en nuestras investigaciones como *náufragos voluntarios* –en las que participé por dos veces– se ingería hasta un litro diario de la auténtica sopa marina bebida directamente del mar que nos rodeaba. La *isotonización* del agua hipertónica estaba garantizada por el *agua metabólica*, tal como sucede en los mamíferos marinos en los que es la primera fuente de hidratación. Los participantes fuimos controlados médicamente y con exámenes de laboratorio, antes y después de los naufragios. Igualmente se hicieron valoraciones de las valencias físicas y del consumo de oxígeno.

Metales pesados. El laboratorio de metales pesados de la Universidad de Miami, RSMAS, se encargó de hacer los exámenes correspondientes sobre diferentes tipos de agua de mar, desde las aguas marinas sofisticadas de los laboratorios comerciales, a las más *"prosaicas"* aguas oceánicas de cualquier playa del mundo. fue una sorpresa que los resultados de las aguas prosaicas diesen mejores *cifras tolerables* que las aguas oceánicas de los laboratorios industriales. Posiblemente porque la industrialización *"poluta"* el agua de mar. Las cifras de la OMS *no* son las más acertadas –obsoletas–, cuando se confrontan las cifras oficiales con la realidad de los *hechos*. Caso del mercurio, la pesca y las piscifactorías.

El agua se recogió en playas tan diversas como: las de la Barceloneta, Badalona, Salou, Mataró, Bayona y Las Teresitas de Tenerife, España; South Beach de Miami; Golfo de México; Coveñas de Colombia; Malibú de California, USA; y Mauritania.

Nuestras investigaciones en los Dispensarios Marinos se han hecho exclusivamente con el agua de mar hipertónica. Según los padres de la fisiología R.Quinton, C.Bernard, A. Carrel, W.Cannon y A. Pischinger, los vertebrados somos auténticos acuarios, o cápsulas de resonancia –tal vez "mórfica"– donde, *holísticamente*, los 100 trillones células de un humano se comunican entre sí como si fuesen una sola célula.

Lo DISPENSARIOS MARINOS internacionales aportaron sus pacientes humanos desde niños a mayores. Y con perros de la raza Beagle, vacas, conejos, peces, porcinos, aves y caballos se complementaron las investigaciones que siguen en progresión. Nuestras investigaciones se fundamentan en los *hechos comprobados* por la Naturaleza y la ciencia, como las características del agua de mar en la forma de:

La Sopa Marina integrada por: agua, *ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, vitaminas, minerales (118 elementos de la Tabla Periódica completa), fitoplancton, zooplancton –krill/omega3–, huevos y larvas de peces, cadenas de carbono, material particulado, 10 mil millones de virus, 9 mil millones de bacterias y la información de los orígenes de la vida celular, todo en un ambiente alcalino de* ***pH 8.4***. Motivos por los cuales el agua de mar es *biógena* y patogenicida. La Biología es la ciencia del agua. Sin agua no hay vida. Y *el agua de mar NO es sal con agua*, solamente. Otro detalle, la cantidad de virus y bacterias, ó 19



mil millones de microbios, es por cada litro de agua de mar. No son patógenos. Tema para que lo mediten el oficialismo sanitarista y el "científico".

La sopa marina en el precámbrico dió origen a la *primera célula* y con ella a la *vida* hace 3.800 millones de años. Actualmente el *pH* 8.4 se está acidificando hasta 8.2, especialmente en el Mediterráneo, por culpa, dicen, del calentamiento global. Y esa sopa, hoy, sigue siendo la mísma que hace miles de millones de años, incluida la información de los orígenes de la vida celular en su ADN.

Resultados
Nosotros hemos reconfirmado los descubrimientos de Quinton en diferentes especies de animales de acuerdo a los estrictos Protocolos de "Ética" de la Comunidad Europea, proporcionados por la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona, España. Comprobamos que *el suero marino es sustituto del plasma sanguíneo* en los perros. Y en Colombia, La Ceja, Departamento de Antioquia el agua de mar se utiliza en casos de emergencia cuando no se encuentra sangre para transfusión. La mayoría de los rectores de la medicina oficialista no terminan de aceptar nuestras comprobaciones. Desde que Quinton en 1904 demostró estos *hechos*, el oficialismo sanitarista se resiste a darnos paso. ? Será porque nuestra propuesta en su esencia es gratis?.

Igualmente, hemos comprobado, como Murray hace décadas lo hizo en USA, que el agua de mar en la agricultura y la ganadería multiplica por 10 los beneficios de la producción ecológica y orgánica, sin usar plaguicidas, fertilizantes, parasiticidas, hormonas, o anti-vidas –anti/bióticos–, ya sean orgánicos o químicos. Simplemente con el agua de mar, que beneficia la salud de los humanos que, a su vez, depende de la salud de los suelos, las plantas y los animales. Plantas y animales constituyen la mayor fuente de los macronutrientes de la alimentación de la humanidad. Alimentación que requiere de una nutrición orgánica biodisponible y alcalina, imprescindible para conservar la salud y prevenir las enfermedades. En la ganadería la sustitución de las bolas de sal, o a granel, por agua de mar, o concentrada, aumenta la producción. Conejos y gallinas que beben agua de mar, mejoran su rendimiento y calidad. En las zonas costeras, las enfermedades transmitidas por las garrapatas, como la piroplasmosis y la anaplasmosis desaparecen, simplemente por el hecho de que el ganado lame instintivamente el "salitre" depositado en las oquedades de las rocas que les nutre orgánica y alcalinamente. Salitre que extermina los ectoparásitos. La atomización del agua originada por el oleaje –acción dinamizadora/homeopática– que la bate, al ser inhalada por animales y humanos cercanos a las costas tiene efectos preventivos y terapéuticos muy bien conocidos por nuestras abuelas.

Resultados sorprendentes se obtienen especialmente con los niños que cumplen instintivamente con el *triángulo holístico* conformado por: nutrición, ejercicio y mente. Triángulo que gratuitamente refuerzan el sol y el agua, sin los que sería imposible la vida. Desde el punto de vista de la medicina naturista la más natural *limpieza de colon* que se pueda imaginar se obtiene, *inmediatamente*, con el agua de mar.

Discusión y Antecedentes
La salud tiene como base la *homeostasis*. Equilibrio que se controla automáticamente en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger a través de la *temperatura y el pH*.

El Premio Nobel Otto Warbürg, padre de la *respiración celular*, dijo: *"Todas las enfermedades son ácidas y donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad ni cáncer"*. Sus descubrimientos siguen siendo ignorados, motivo por el cual mantenemos una guerra contra el sol, cuyas radiaciones son fundamentales en el metabolismo de las vitaminas D-1 y D-3 (colecalciferol), el calcio y otros minerales imprescindibles para mantener el pH alcalino de un organismo bien nutrido. Por darle la espalda al sol es que padecemos la gran epidemia de enfermedades degenerativas que arrasan, especialmente, a los habitantes de los países "desarrollados". La osteoporosis, es el ejemplo típico.

Otro Premio Nobel –por 2 veces 1952, 64–, Linus Pauling, padre de la *nutrición celular*, sentenció: "*Las moléculas adecuadas, en la concentración adecuada, en el lugar adecuado*". Pauling creó la *Medicina Ortomolecular* y la *Psiquiatría Ortomolecular*. Propuso la megadosis de vitamina C, e inventó *un plasma sanguíneo artificial* del que había sido precursor René Quinton, pero éste con el agua de mar *orgánica y natural*.

René Quinto, 1904 (*El Agua de Mar Medio Orgánico*), precursor de Warbürg y Pauling, dijo: *Para que la célula cumpla con las altas funciones que le han sido encomendadas con el máximo de la actividad y vitalidad que es capaz de desarrollar, precisa de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que le proporciona el agua de mar, y de un alto consumo de oxígeno, VO2" –ml.O2 x 1Kg. x 1m–. (Los peces y los mamíferos marinos tienen el mayor VO2 de todos los vertebrados, incluidos los humanos).* Y añadió Quinton*: "La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida.* Todo lo cual está sustentado *por sus 4 Leyes de la Constancia* (Marina, Osmótico-Alcalina, Térmica y Lumínica). Quinton en un nivel científico superior al de los padres de la Fisiología como Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger, comprobó que el 70% del volumen corporal de todos los vertebrados, incluidos los humanos, es *agua de mar isotónica (9gr x 1L)*. Motivo por el cual los vertebrados, todos, somos auténticos acuarios marinos. Los ilustres académicos de la fisiología no se habían percatado del detalle. Basado en sus descubrimientos científicos Quinton dijo: *"el plasma marino es sustituto del plasma sanguíneo"*. Fenómeno natural que es común a las aguas de todos los mares, ya que el agua de mar es *panatómica*. Hecho que Quinton comprobó en animales y humanos.

"Para que exista la vida es imprescindible que haya transferencia eléctrica. Motivo por el cual la célula es una batería –mitocondria–", complementó Maynard Murray, médico americano que de manera muy *sui géneris* utilizó científicamente el agua de mar en la *agricultura y la ganadería* en la Florida, USA. Murray, al igual que Quinton, Pauling y Warbürg, sufrió los embates del olvido y, en el caso de Pauling –declarado traidor a USA, le quitaron el pasaporte–, hasta de las burlas de muchos de sus colegas científicos por recomendar las megadosis de la vitamina C.

Salud/Enfermedad: todas las enfermedades son ácidas. No hay nada más ácido que un cadáver. Los gérmenes no son la causa de las enfermedades, son la consecuencia de la rotura del equilibrio homeostásico del *territorio* corporal (Claude Bernard y Louis Pasteur en su lecho de muerte). La *inflamación* es el denominador común de todas las enfermedades.

La sopa marina antioxidante conserva la salud y cura las enfermedades en base al EJE que conforman sus 3-Rs:

1) recarga hidroelectrolítica
2) reequilibrio de la función enzimática
3) regeneración celular

No hay terapia, tradicional o naturista, que no persiga estos objetivos.

pH y nº claves de la salud

Las cosas más sencillas son las más sabias. El principio fundamental de la salud, la *homeostasis*, depende de la constancia de la temperatura y de la alcalinidad del pH del medio interno, la sangre y las células (extra/Infra) de todos los tejidos corporales. Nada Nuevo.

Otros recordatorios de "divulgación" para ciertos conceptos rutinarios que, paradójicamente, hemos olvidado en la práctica, por ejemplo, son: la *hipertermia* o "insolación" de un organismo cuando la temperatura sobrepasa los 42ºC; y la *hipotermia* al bajar a 35ºC o menos (náufragos y alpinistas). En ambos casos la muerte acecha. Y para evitar el aumento de la nº *sudamos*; mientras que *temblamos* para producir calor y subir la nº corporal. Automáticamente. En el mes de diciembre del año 2004, en Fuerteventura, fui víctima de una hipotermia durante la experiencia que hice como *náufrago* voluntario por 4 días *nutriéndome e hidratándome exclusivamente* con un litro de agua de mar diario. Prefiero la insolación a la hipotermia de los



náufragos de las pateras. El tema parece una perogrullada.

Pero, lo que no se difunde ni se divulga, y pareciera que casi no se sabe, es que el pH del organismo se debe mantener equilibrado en un medio interno alcalino de *pH entre 7,37 y 7,47* –pH 7.365 para fisiólogos exigentes–. Es bueno recordar, ya que la mayoría de los médicos lo han olvidado, que un pH por debajo de 7.37 –tendencia a la acidez– significa un aumento de los *radicales libres* –pérdida de electrones y energía–, es decir, los *hidrogeniones (H+)* que si no se *inactivan* con los *antioxidantes u oxhidrilos (OH–)* –ganancia de electrones y energía–, esos radicales libres serán la causa de la acidez orgánica y, como consecuencia, se desencadenarán la inflamación, el dolor y la enfermedad. Dos iones de (OH-) producen una molécula de H2O, y liberan Oxígeno que es necesario para que en un medio alcalino de pH 7.37-7.47, con una temperatura constante de 36.5ºC, se mantenga la salud celular y, en consecuencia, la de todo el organismo.

Cuando una solución contiene más (H+) que (OH–) es ácida y cuando tiene más (OH–) que (H+) es alcalina. Nada nuevo. En el laboratorio cuando se combina el Oxígeno con una solución ácida (H+) se obtiene agua. De esta forma el Oxígeno neutraliza la acidez en el laboratorio. Pero, cuando esto ocurre dentro de un organismo la acidez absorbe el Oxígeno lo que impide que éste vaya a los tejidos que lo necesitan imperativamente. Como resultado, los tejidos acidificados son deficientes en oxigeno. Fenómeno que se presenta en el cáncer y que favorece su desarrollo y propagación. Una solución alcalina es lo contrario. Dos iones hidróxidos (OH–) se combinan para producir una molécula de agua y un átomo de Oxígeno que en presencia de los cofactores minerales activan una solución alcalina que provee de Oxígeno a los tejidos.

Lo que es inconcebible es que estos fenómenos conocidos hasta por los párvulos de una escuela, los ignoren la inmensa mayoría de los sanitaristas oficialistas, incluidos los cancerólogos. La prueba, visitar un hospital a la hora de las comidas, o repasar la pirámide alimenticia oficial.

Fisiológicamente el fenómeno REDOX nos confirma que somos *autorreparables*. La simple ingesta de una mayor cantidad de agua dulce, que es alcalina, puede ser suficiente para aliviar una enfermedad, es decir para desintoxicar a un paciente. Un enfermo es una persona deshidratada. Cuando se rehidrata un organismo los H+ ácidos, o radicales libres, son inactivados o neutralizados y, una vez "barridos", arrastrados hasta los pulmones, el sudor, las heces, o la orina para ser expulsados como las excreciones indeseables que son. Motivo por el cual, el lema del libro *"Usted no está enfermo, usted está sediento"* del Dr. Batman –alumno de Alexander Fleming– es de gran sabiduría. Y eso es para el agua dulce, que alcanza, solamente, un pH alcalino moderado, mucho menor que el de la sopa marina. Batman curaba las úlceras gástricas con agua dulce. Nosotros curamos las gastritis en los DISPENSARIOS MARINOS (Europa, Africa, Latinoamérica) con el agua de mar hipertónica, incluyendo las gastritis "causadas" por el inocente Elicobacter pylori.

¿Qué efectos alcalinos produce el agua de mar, la *madre marina de todas las aguas*, la más pura, de pH 8,4 y portadora de la totalidad de los minerales existentes en la Naturaleza en su forma biodisponible y orgánica?. El agua de mar produce *efectos antioxidantes* o anti-acidez debido, entre otras cosas, a la alcalinidad que le proporcionan su minerales. *Desintoxicación o detoxificación es igual que rehidratación*. Especialmente si es con agua de mar que lleva incluida la limpieza de colon automática y la tabla periódica completa.

La presencia de los minerales en la forma orgánica, biodispononible y alcalina de una *nutrición* –otra cosa muy distinta es *alimentación*– es imprescindible para tener un Sistema Inmunológico óptimo –glóbulos blancos y anticuerpos (cobre, manganeso, selenio, cinc)–; o, para que las *"huellas dactilares"* del ADN dispongan del cinc imprescindible, en un ambiente alcalino con calcio, para que no haya *mutaciones* indeseables. Sin olvidar que todos los virus son de ADN, o de ARN y que las mutaciones, dicen algunos, convierten a los seres vivientes en auténticas *"fábricas de virus"*. Polémica que no es del caso. Lo que es del caso es que *el agua de mar es el*



único nutriente de la Naturaleza –excepción leche materna– que tiene todos los factores imprescindibles, repito, en la forma *orgánica, biodisponible y alcalina*, imprescindibles para alcanzar y mantener una óptima salud, como la mía a los 76 años de edad –77 embriológicos–.

Cuando se interrumpe el proceso normal de la oxido-reducción, el organismo se acidifica y esto es lo que se considera como un *organismo intoxicado*. Existen *co-factores* que facilitan los *efectos antioxidantes*, tales como todos los componentes de la sopa marina tan efectivos como poco conocidos por los sanitaristas, seguramente porque son gratis. En el mundo de la medicina, sea tradicional, o naturista, todos estamos "vendiendo algo". Y cuando se propone "algo gratis", *"es que no debe servir"*, porque lo que: *"lo que yo no sé no existe"*, y menos si afecta a mi bolsillo.

Es oportuno recordar que *la Biología es la ciencia del agua* y que la madre de todas las aguas es el *agua de mar*. El poder antioxidante del agua de mar es infinito. Como infinito es el olvido del 99% de los científicos a la hora de negar que el 70% del volumen corporal de un humano es agua de mar isotónica y que los vertebrados somos auténticas peceras.

Conclusiones
El fenómeno fisiológico del REDOX demuestra que somos *autorreparables* y autodepurables. Objetivos que persiguen todas las terapias de desintoxicación. El agua de mar aporta la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que requiere el pH alcalino del medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Sopa marina biógena que, además, está enriquecida con la información de los orígenes portadora de la clave de la vida celular. El agua de mar bebida, inyectada por vía endovenosa-intramuscular-subcutánea, irrigación, tópica, y a nivel deméstico para cocinar o enriquecer alimentos, tiene acción curativa y preventiva contra las enfermedades. La sopa marina tanto en animales como en humanos no tiene contraindicación alguna si se utiliza racionalmente. Definitivamente *"el plasma marino es sustituto del plasma sanguíneo"*. No hay duda alguna, tal como lo estableció Quinton, que el agua de mar es el suero polivalente orgánico y natural que previene contra todas las enfermedades, en contraposición con el suero monovalente y artificial que, erróneamente, utiliza la medicina del estatus sanitario, siguiendo a Pasteur. Para la limpieza del colon el agua de mar es ideal. Es fundamental profundizar en el conocimiento de la sopa marina por ser el nutriente antioxidante por excelencia.

Propongo a este Congreso lo que solicité del IV FORO MUNDIAL DEL AGUA, México 2006:

1.- Que todos los gobiernos del mundo y sus Universidades incluyan en sus escuelas de Medicina, Agronomía, Veterinaria, Oceanografía, Biología, Nutrición y Periodismo como materia obligatoria en sus pensums la materia del AGUA DE MAR (Hidrología Marina y Talasoterapia). Y que, igualmente, se exija en las escuelas primarias el estudio del Agua de Mar desde el kindergarten. Y:

2.- Que las instituciones y profesionales que trabajamos con el Agua nos pongamos de acuerdo para coordinar esfuerzos en beneficio de la nutrición y salubridad de los pobres y de la Salud Pública, tal como lo hacemos desde los Dispensarios Marinos.

BIBLIOGRAFIA

Quinton, R. "*L'eau de Mer Milieu Organique"* (1904).. Collection Sciences du Vivant. Dirigée. Encre. Sté Arys, 1995.

Quinton, R. "Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme" (1896). Collection Sciences du Vivant Drigée. Encre. Sté Arys, 1995.

Benetti, D., Iversen E.S. and Ostrowski A.C.. "Growth rates of captive dolphin, Coryphaena hippurus, in Hawaii". Fishery Bulletin 1995. 93:152-157.



Perrin XXXV. W.F., Wursig, B., Thewissen, J.G.M., “Marine Mammals”. Hong Kong; Ed. F. Perrin; 2001.

Young, J.Z. “The life of vertebrales”. Clarendon, Oxford; Editorial G. R. de Beer; 1981.
Young, J. Z. (1938). The evolution of the nervous system and of the relationship of organism and environment. In Evolution: essays on aspects of evolutionary biology; Clarendon, Oxford; Editorial G. R. de Beer; 1981; pp. 179-204.
Overstreet, RM. “Aquatic pollution problems, southeastern U.S. coasts: histopathological indicators”. Aquat. Toxicol. 1988; 11; 213-239.

Hoar, W.S., J.J. Randall, y A.P. Farrell. “Fish Physiology”. Sidney. Ed. Academic Press. Inc. 1992.

Fuhrman, J. A., Sleeter, T. D., Carlson, C. A., and Proctor, L. M., “Dominance of bacterial biomass in the Sargasso Sea and its ecological implications. Bacterioplankton roles in cycling of organic matter: the microbial foof web”. Mar. Ecol. Prog. Ser.1989, 57: 207.

Furhman, J.A., “Marine viruses and their biogeochemical and ecological effects”. Nature, (London);1999; 399; 541-548

Fenical, W. “Chemical Studies of marine bacteria: developing a new resource”. Chem. Rev.1993; 93; 1673-1683.

Warburg, O. Posener K., Negelein E.: Ueber den Stoffwechsel der Tumoren; Biochemische Zeitschrift, Vol. 152, pp. 319-344, 1924. (German). Reprinted in English in the book “On metabolism of tumors” by O. Warburg, Publisher: Constable, London, 1930

Warburg, O. “The Prime Cause and Prevention of Cancer”. English Edition by Dean Burk. National Cancer Institute, Bethesda, Maryland, USA. 1966

Warburg, O. “Catalytic effects of vital (living, lively) substances”. Science Vol. 160,1968, 265.

Pauling, L. “Arquitectura molecular y reacciones biológicas”, Chem. Eng., Noticias. 1946; 24-75.

Pauling, L. “La teoría de la resonancia en química”, Proc. R. Soc. Lond. A, 1977; 356-433.

Pauling, L. “Molecular Architecture and the Process of Life”. 21st Sir Jesse Boot Foundation Lecture, Nottingham, 1948, 4-21

Pavlov, I. “Conditioned reflexes”. London: Routledge and Kegan Paul. 1927
Bustos-Serrano, H, Gracia, A. “Como beneficiarse con el agua de mar” Barcelona, Morales i Torres Editores; 2005; 40-37.

Gracia, A., Bustos-Serrano, H. “Agua de mar. Nutrción Orgánica”. Barcelona, Morales i Torres Editores; 2004; 120-150.

Soler, W. “Ausencia de genotoxicidad del agua de mar de Coveñas: estudio in vitro en eritrocitos y leucocitos humanos”. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Colombia; 2007; 6; 33-38; nov; 134.

Giraldo, R. “Radicales libres e inmunodeficiencia. En: ***Sida*** *y agentes estresantes”*. Medellín , Colombia; Editorial Universidad de Antioquia; 2002; 33-36.

Bernard, C. (1865). **“**Introduction á la Médicine Expérimentale”; Paris; Librairie Delagrave; Paris; 1919.



Carrel, A. “L’Homme, cet Inconnu”. Paris; Ed. Librairie Plon, 1935

Cannon, W.B. “La saggese du corps”. Paris; Ed. de la Nouvelle Revue Critique; 1946.

Pischinger, A. “Matrix&Matrix regulations: Basis for a holistic theory in medicne”. Barcelona; Ed. Medicina Biológica; 1999.

Murray, M. “Fertility from the Ocean Deep”. Austin, USA, Ed. Valentine Books, 1983; 43-67.

Batmanghelidj,F. You’re not sick, you’re thirsty. Water for Heath, for healing, for life”. New York; Ed. Warner Books, 2003; 12-39

Angel Gracia Rodrigo
agraciar@aol.com
www.seawater.org
Tf:1+305-480-9523
8854 W. Flagler St. #204
Miami, Fl, 33174
USA

Actualmente: Asesor de investigación de la *Seawater Foundation* de Florida, USA y Vice-presidente del Proyecto Dispensarios Marinos (PRODIMAR), Badalona, España.



CAPITULO SIETE
BIBLIOGRAFIA

“Todos los libros son una copia los unos de los otros.
Los autores se copian. La prueba: los errores fielmente copiados”

(J.Z.Young).



Libros contemporáneos:

• The pH miracle. Robert Young
• You're not sick, you're thirsty. Water for Heath, for healing, fot life. Batmanghelidj, F. Ultra–Prevention. Mark Hyman
• La dieta South Beach. Arthur Agaston
• La dieta Atkins. Tobert Atkins
• Bauthy , health, longevity. Nicholas Perricone
• Medicina cuántica. Keepak Chipra
• Curación espontánea. Andrew Weil
• "Natural Health, Natural Cure". Andrew Weil
• "The probiotics revolution". Gary B. Huffnagle
• "Eat, Drink, and Be Healthy", Walter Willet and Harvard School of Public Health
• "What to eat". Marion Nestle
• "The real age makeover". Michael F. Roizen
• "21 pounds in 21 days". Roni De Luzanti-vida
• "The ultimate New York Diet". David Kirsh
• "Healthy at 100". John Robbins
• "Secrets of Longevity". Mao-shing Ni
• "The Seven Pillars Health". Don Colbert
• "Eat, Drink, and Be Healthy". Walter C. Willett
• "The China Study". Colin Campbell,
• "Dietary Guidelines for Americans", Penny Kris
• "You on a Diet", Michel F. Roizen
• "The maker's diet". Jordan Rubin
• "The Beck diet solution". Judith S. Beck

Bibliografía sobre QUINTON y JARRICOT

1.-Cronología

1000 Génesis
1878 Claude Bernard: "Los fenomenos de la vida".
1889 Charles Richet: "El calor Animal".
1891 Paul Regnard: "Recherches experimentales sur les conditions physiques de la vie ans les eaux".
1896 René Quinton:"Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme".
1906 Henri Bergson: "Evolution creatice".
1921 Jean Jarricot: "Le Dispensaire Marin, un organisme nouveau de puericulture".
1948 Erns Schrödinger: "Que es la vida: el aspecto físico de la célula viva"
1950 Alex André Bogomeltz: "Comment prolonger la Vie"
1958 Jacques Menetrier: "Ce monde polarise".
1962 André Mahé "Le secret des nos origines".
2007 Wilmer Soler: Ausencia de genotoxicidad del agua de mar de Coveñas: estudio in vitro en eritrocitos y leucocitos humanos. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Colombia.

2.-Padres de la Fisiología

CLAUD BERNARD(1865)Introduction á la Medicine Expérimentale, Librairie Delagrave, París, 8 ed. 1919.
ALEXIS CARREL. Premio Nobel de Neurofisiología. "El hombre ese desconocido"
ALFRED PISCHINGER. Sistema de Regulación de Base
RENE QUINTON. Descubridor de las Leyes de la Constancia Marina
WALTER CANNON. Agua y Homeoestásis
LOUIS PASTEUR. Lo importante es el Medio, el Terreno
KONRAD LORENZ. Comportamiento. Premio Nobel
E.J. MAREY. Agua de Mar y Vida
ALEXANDRE BOGOMOLETZ. Suero Citotóxico y Agua orgánica. Cómo prolongar la Vida
JEAN JARRIOT. Método Marino
L. VON BERTALANFFY. Teoría General de los Sistemas.
F.A. POPP. Biología de la Luz. (Ley Constancia Luminosa)
H. BERGUSON: La Evolución Creativa
PHILIPPE GOEB: Plasma marino y Plasma humano
M. AUBERT: El Agua de Mar y sus Aplicaciones Terapeúticas



H. DEWAYNE-ASHMEAD. Nutrición Mineral y Salud
L.Cl. VINCENT: Tratado de Bioelectrónica
TRAUTMANN y AMBART. Problemas de la Biología Considerados desde un Punto de Vista Físico-Químico
QUINTON, René. L'Eau de Mer, Milieu Organique. Ed. Encre, 1995
MAHÉ, André. El Plasma de Quinton. Ed. Icaria, 1999
MAHÉ, André. Ma Cure de Rajeunissement. Ed. Du Seuil, 1956
PONCET, Dominique. El Agua de Mar y el Sol. Ed. Mensajero, 1980
FAESCH, Caroline. Le Guide de la Thalassothérapie. Ed. Liber, 1997
CARREL, Alexis. L'Homme, cet Inconnu. Ed. Librairie Plon, 1935
CAPITÁN ARGÜELLO, El Mar. Ed. Seix Barral, 1942
AUBEL, Paule. El Agua de Mar y su Salud. Ed. Lidium,1988
FINCHAM, A.A. Biología Marina Básica. Ed. Omega, 1987
RYRIE, Charlie. Las Energías Curativas del Agua. Ed. Gaia, 1999
SOLER, Wilmer, Revista
El Plasma de Quinton, André Mahé (libro especialmente recomendado)
3.-Referencias
Artola, Sylvie (1983) L'eau de mer, base d'un liquide physiologique natureo: les travaux de Quinton. Tesis en la Facultad de Farmacia de Burdeos.
Aubert, Maurice (1968) Pourvoir auto-eepurateur del'eau de mer et substances antibiotiques produites par les oragnismes marins. Gauthier, RIOM, tomo X.
-(1969) Océanographie médicale. Gauthier-Villars.
- (1996) Les systémes dinformation des microorganismes marins, CERBON.
- (1997) Oceonography Biological Index. Researches in Marine Biology 1960-1996, CERBON.
1997, "L'eau de mer ert ses possibilitees d'aplications medicales" U.I.M.
Aumailley, M (1992) "Cellular interactions with the extracellular matrix are coupled to diverse transmembrane signaling path-ways", Exp. Cell. Res. 203:365-373
- (1993) "Kalinin is more efficient than laminin in promoting adhesion of prim ary keratinocites and some other epithelial cells and has a different requirement for integrin receptors", J. Cell. Biol. 125:05-214.
- (1994) "Diferent positioning of vinculin but not actin or phosphoty-rosyl-containing proteins after cell adhesion to laminin orfibronectin". European Cell. Biol. submited".
Bachelier, J.L. (1991) "Traitment des lipodystrophies localisées par cellulolipolyse, principes, meethode, technique et resultats", Journal de médicine esthétique dermatologique XXVIII:69. J.L.
Baillet,J.;E. Nortier (1992) Précis de physiologie humaine. Ellipse, tomo 1
Bensch, R. (1954) "Meerwassertrinkkuren", Fibel der Meeresheilkunde 20
-(1966) Vertus theerapeutiques de l'eau de mer. Journal de Medicin.
Bergson, Henry (1937) L'évolution cretrice, Alcan, 1937.
Bernard, Claude (1865) Introduction á la Meedicine Expérimentale, Librairie Delagrave, Paris, 8 ed. 1919.
Bertalanffy, Von B., Teoría general de los sistemas. Dumond, 1993
Boulanger, P.; J. Polcnowski (1979) Biochimie médicale. Masson, fasc. I.
Brigo, B. (1992) La logique des oligo-elements. Boiron-Ariéte Editions.
Boisniéres (1993) "Traitements thalassothérapiques des gingivites et infections pyorrhéiques, L'Heure Médicale.
Bogomoletz, Alexandre, Suero citotóxico y agua de mar.
Chappuis. Philippe (1991) Les oligo-élements en médicine et biologie. Ed.Lavoisier, Tech. & Doc.
Cannenpass-Riffard (1997) Biologie, Médicine et Physique Quantique, Marco Pietteur Ed., Liége.
Cannon, Walter Bradford (1946) La saggese du corps, Ed. De la Nouvelle Revue Critique.
Copin-Mentégut (1993) Chimie marine. Océanis, vol.19, fasc.5.
Carrel, Alexis, Premio Nobel Neurofisilogía.
Darren, M. Williams (1998) "Low-latitude glaciation and trapid changes inthe Rarth's obliquity explained by obliquity-oblateness feedback", Natur 396:453-455.
Deetzen P.; Boyla-Kramer (1978) Physiologie du rein de l'eequilibre hydro-électrolytique", Masson.
De Lauture, Hervé de Lisle (1960) Allergothérapie spécifique et Thalas-sothérapie. Travaux expeerimentaux et 600 observations cliniques, Universdiad de Burdeos.
Deville, Michel (1978) Le vrai probléme des oligo-éléments. Ed. du Centre de Recherche et d'Application sur le Olig-éleements.
Dewayne, H.; Ashmead (1989) Mineral nutrition in your life and health, Keats Pub. Inc.

 

New Canaan, Connecticut.
Dupouy, A. (1993) Oligothérapie. Pr decis de clinique et de thérapeutique. Maloine.
Doffin, Henry (1953). Le Roman de la molécule, explication de la vie, De Achés.
-(1955) La cytomolécule et le cytion. De Achés.
Duclaux (1929) Les colides, De Gauthier-Villars.
Faudeau (19997) “Hypodermoclyse: pour réhydrater en douceaur. Entretien de Bichat”, Le Géneraliste,1009.....12.02.97
Favier, A. (1993) Place des radicaux libres de l’oxygéne dans la résponse inmunitaire. VIle Journée de médicine fonctionnelle, 20-21 mars 1993, Abstracts JL, Eurotex A.
Frexinos, J. (1983) Hépato-gastro-entérologie clinique. Scrinep, 2å ed.
Ganong, Wiiliam (1979) Review of medical physiology. Lange.
Genin, Marie-Claire (1986) Pollution bactérienne et épuration de ‘leau demer en zone littorale. Facultad de Farmacia, Burdeos II.
Goeb, Philippe, extracto de “Plasma Marino y Plasma Humano” “info@inst-aromaramashanti.org”. Mamil Nadu. India.
Guez, Bernard (1997) “Hydrotomie percutanée au Plasma de Quinton” en 11o Internazionale Simpossio de Traumatologia e Medicina dell Sport, San Remo, 27 de junio de 1997.
Horwitz, Alan Rick (1998) “Identification of a domain on the integrin alpha 5 subnit implicated in cellspreading and signaling”, J. Bol. Cem., 273:31,670-31.679.
Holtmeier, Hans Jurgen (1989) Gesundheit aus dem Meer, Universidad de Hohenheim.
Halstead, Bruce W. (1999) Fossil stony coral minerals and their nutritional application.
Isaacs, E. D. (1999) Physical Revue Letters, 18/01.
Ivanoff, Alexandre (1975) Introduction aá l’océanographie, propriétés physiques et chimiques des aux de maer. Vuibert.
Jarricot, Jean (1932) Le dispensair marine, Masson.
-(1935) Qinton, l’eau de mere et l’oméopathie. Actes de la Societé Rhodanienne d’Homéopathie.
- (1938) Origenes marines de la vie et pédiatrie. Mazel.
- (1938) Pratique et résultats de la métho de Quinton dans l’athrepsie et le choléra infantiles. La cure marine no1.
Lachéze, Gabriel (1905) De l’eau de mer et du sérum artificiel chez lenouveau né. Doin.
Lautier, Raymond (1990) Magnésotsiothérapie. Ed. Natzur.
Le Goh, Dany (1985) Contribution á la thalassothérapie dans le traitement des paradonthies. Tesis en la Universidad de Rennes.
Lovelock, J.E. (1979) La terre est un etre vivant. Ed. du Rocher.
Loeb, J. (1912) La conception mécanique de la vie, Nouvelle collection scientifique.
Logan, A. (1995) Nature Medicine, 10.
- (1996a) British Medical J., 18/05
- (1996b) Journal of the American Medicine Association, 22/05,1996
Lumiére, Auguste (1951) Veerites de demain, Ed Emile-Paul Féres.
Luu Dang Vinh (1993) Connaissance de l”eau, INDERPLAM.
Macé, Olivier; René Quinton (1912) Le plasma marin en injection sous-cutanée dans la gastro-enteerites infantiles. Paris.
Marey, E.J., Agua de mar y vida
Mason, George. University - Washington USA- 14-02-97
Meyer, Philippe (1982) L’home et le sel, Fayard.
Mirce, Franck (1984) Les sels minéraux et la santé de l’homme. Ed. Andrillon.
Moreau, Pierre (1993) La micronutrition clinique en biologie et en pratique clinique, Lavoiser Tec & Doc. 1993
Oren; Rapoport (1987) Extreme hypermagnesemia due to ingestion of Dead Sea water. Nephron.
Popp, F.A., Bilogía de la luz (Ley de la Constancia luminosa),1984, Marco Pietteur-Liege.
Quinton, René (1905) L’eau de mer, milieu organique. Masson.
-(1907) Les lois de constance iriginelles. Bulletin de la Societé Francaise de Philosophie.
Payá, Marco Francisco (1996) “Causas y tratamiento de dos eriollogías ingnoradas de la celulitis”, en III Jornadas Hipano-Argentinas de Avances en Medicina Estética, San Juan de Alicante (España), 13 de octubre de 1996.
- (1997) “De l’océan á l”homme: pratique del’usage de l‘eau de mer en thérapeutique”, 11) Internacionales Simposio de Traumatologia e medicina dello sport, San Remo.
Pischinger, Alfred (1894) Le systéme de la regulation de base, Haug, International.
Quintton, René (1887) Hypoyhese de l’eau de mer, milieu vital des organisme élevees. Societee de Biologie.


-(1905) L'eau de mer, melieu organique. Masson.
-(1907) Les lois de constances originelles. Bulletin de la Société Francaise de Philosophie.
Rambaud, J.C. (1993) Diarrhées aigues infectieuses. Doin.uinton (1906).
Robert -Simon; René Quinton (1906) L'eau de mer, en injections isotoniques souscutanées dans le traitement de la tuberculose pulmonaire. Revue de Adocs.
Roujon, Lucien (1987) L'Eenergie micro-vbrotoire et la vie, Ed. Le Rocher.
Rutherford, Suzanne; Lindquist, Susan (1998) Hsp90 as a capacitor for morphological evolution, Nature, 396:336-342.
Saal, B. (1988) La force douce des oligo-éléments. Robert Laffont.
Sal. J. (1988) Les oligo-éléments cataslytiques en pratique journaliére. Maloine.
Schleger, M. (1953) Meerwasser als Heilmittel, Hippokrates-Verlag. Stuttgasrt.
Sewell, Ken. (1998). La Evolucion de la Vida. National Geographic magazine.
Siemens, P. (1937) Meerwassertrinkkuren, Deutsche Gesellschaft Fur Bader-und Klimaheikunde, Breslau.
Simon-Robert; Quinton, René (1907), l'eau de mer en injections isotoniques souscutaneees dans le traitement de la tuberculose pulmonaire, Ed. Revue des Ideés, Paris.
Trautmann; Ambart (1956) "Problemens de biologie considérés d'un point de vue physico-chimique "(Biologie Meedicale, 65:2.
Vincent, Louis-Claude (1991) Traitee de bioélectronique, STEC.
Viñas, Frederic (1994) Breve introducción sobre el sistema de regulación del organismo.
Vlés, Fred (1929) Précis de chimie-physique á l'usage des étudiants en médicine. Premio Asociación Española de Médicos Naturistas.
Weiss, O. (1952) Pharmacologie des Meerwassers, Bruckenverlag, Bremen.
.-Referencias Jarricot
L'ACCRISSEMENT DE L'ENFANT
APERT, - Lcs enfants retardataircs, Arrets dc croissancc et troubles de developpement. Baillere 1902.
AUBOYER, - De la croissance et dc scs rapports avcc lcs maladics aigucs fcbriles. These de L.fOll, 1881.
AUVARD, - Le Nouveau-ne, 5 edition.
BAGINSKY, - De l'atrophie du nourrisson. D':ltlsch... M~dicill. Woch~llschrifl, 1899,
BAR, BRINDEAU ET CHAMBRELENT, - La pratique de l'art des accouchements.
BAUDRAND. - Utilite de la balancc dans lc contr61e de la nutrition chez le nourrisson, Clinique illf. 190,- L'accroissement, Thcsc. de Paris 191I.
B0NNIFAY, - Du dcveloppement dc la tetc au point de vue de la cephalomctrie. These de Lyon, 1897.
BONNIER, - Article « Croissance », Dictiollllairc de Physiologic, de Richet, t. IV.
BOUCHAUD, - De la mort par inanition, et etudes experimentales sur la nutrition chez le nouveau-ne, Tbest dt Paris, 1864.
BOUCHAUDB et SUTILS. - Guide pratique des pesages, Paris, 1889.
BOWDITCH, - The rate of growth in height. in the two sexes, The Bos/olt Medical journal. 1872. - On the growth of children. Eight Altn. Rtport Stalt. Board of the Heallh of Massacbusstls Boston 1877,
BUDIN, - Le Nourrisson, tgoo.
BUDIN et DEMELIN. - Manuel pratique d'accouchement et d'allaitement.
CAMERER. - Das Gewichts und Langenwaschstum des Menschen, jabrbucb f. Kinderbeilkundt. 1901
CHAUMET. - Recherches sur la croissance des enfants parisiens, Tbest dt Paris, 1906,
COIT. - Methodes anthropometriques avec perfectionnements proposes d'apres les mensurations de 540 nourrissons. Arch. of Pediatr., n 6, 1914. ..
DAFFNER (Franz).- Das Wachstum des Menschen 1897, 2 edition, 1902.
DALLY. - Article « Croissance ", du Dictionnaire encyclopedique des Sciences ,uedicales, 1879.
DUNCAN Mathew, - Edinburgh ,nedicaljournal 1864 et Annales d'hygiene, 1865.
FLINIAUX. - Table des croissances comparees des nourrissons eleves suivant les ditferents modes d'allaitement durant la pren1iere an nee de la vie. These de Paris, 1914.
FOISY, - De quelques applications de la balan,e, it l'etude physiologique ct clinique des nouveaux-nes, These dc Paris, 1873.
FRACOIS. - Caracteres et ele\'age des prematures, These de Paris, 1903.
FREEMANN. - Pesees ct mensurations de nourrissons ct d'cnfants en clicntele, comparees avec celles d'enfants d'institutions et d'ecoles. Americ Jorn of. Dis. of Children, vo1.8, 1914.
GEISSLER ET ULITZCH. Jabresbcricbt der Anatom, und Physiol., 1890.
GUILLOT (Natalis), - Conference a l'hopital Necker, recucillie par Hervicux, Union

Medicale, 1852.
GRANGER ET COMBY. - Traite des maladies dc l'enfance, t. l.
GROVER. - Quelques mensurations d'enfants normaux, ect.:" Arch, of, Ped., 1915.
HAACKE. - Sur les changements de poids des nouveaux-nes, Revue mensuelle d'accoucbements, Berlin, t. XIX, 1862.
HAIDAR.- Croissance; son role dans les maladies, These de Paris, 1897.
HOWLAND et DANA. - Formule pour determincr la surface corporelle du nourrisson, Americ. journ, of. Dis. of Child., vol. 6, 1913.
IGNARD, - Etude sur le traitement de l'atrophie infantile per le lait sterilisé, These de Paris, 1899. `
JARRICOT. - L 'accroissement ponderal et la ration de 300 nourrissons, Pediatrie, fevrier 1914.
JEGOUREL. - Atrophie ponder ale d'origine gastro-intestinale chez les nourrissons au sein, Tbese de Paris, 1899.
KEATING. - Encyclopedie des maladies de l'enfance.
LAMBLING. - Note sur l'alimentation, Nord ",cdical, janvicr 1898.
LANGE (Emilc Von), - Die Gesetzn1assigkeit in Langenwachstum des Menschen, jabrbucb f. Kilderbeilkunde, Mars, 1903.
LASCOUX. - L'accroissement du poids et de la taille des nourrissons, Croissance physiologique. Anomalies de la croissance, These de Paris, 1908.
LAURE. - Resultats fournis par la pesee quotidienne des enfants a la mamelle, These de Paris, 1889.
LAURO de FRANCO. - Etudes historiques ct recherches sur le poids et la loi d'accroissement du nouveau-ne, These de Paris, 1874.
LESAGE.- Traité des maladies des nourrisons, 1911.
MALGAIGNE. - Traite d'anatomie chirurgicale, 2o edition 1859.
MARFAN. - Traite de l'allaitement et de l'alimentation des enfants du premier age.
MAUREL (E.). - Traite de l'alimentation et de la nutrition a l'etat normal et pathologique, 1908.
MAYET (L.).- Le developpement physique de l'enfant, A. Poinal, 1913; une notice reproduisant un article du journal Medical francais, septembre 1911 (t).
MELLO (LEITAS). - Developpement normal du nourrisson a Rio-de-janeiro durant la premiere annee de la vie, Arcb, Brasileiros de Medicina, 1916.
MONDIERE. - Article "Taille » du dictionnaire des sciences anthropologiques.
MONTI. - Das Wachstum des Kindes von der Geburt bis einschliesslich der Pubertat, Vienne 1899.
ODIER. - Recherches sur 1a loi d'accroissement des nouveaux-nes. These de Paris, 1868.
COIER et BLACHE, - Sur 1es causes de 1a mortalite des nouveaux.nes et les moyens d'y remedier. Memoires de l'Academie de Medicine, 1866.
PAGLIANI (LUIGI), - A1cuni fattori de1lo svi1uppo umano, Turin, 1876.
-
I fattori della statura umana, Rome, 1877; Bulletin de la Societé d'anlbropologie de Paris, 20 decembre 1877.
-
Etudes anthropologiques, Congres international des Sciences antbropologiques, 1878.
QUETELET.- Recherches sur le poids de l'homme aux differents ages, Anales d'bygiillJe. Ire serie t. X.
QUINQUAUD, - Essai sur 1e puerpcrisn1c infectieux chez 1a femme et 1e nouveau-ne, These de Paris, 1872.
RCEDERER. - Sermo de pondere atque longitudine recensnatorum. Gottingen, 1753.
ROTCH (Morgan). - Hygiene et medecine de l'enfance. Edinburg,1890.
SEGOND. - Du poids des nouveaux-nes, Annales de ginecologie, Paris 1874, t. .2; pp. 336.
SIEBOLD. - Rapport entre le poids et la longueur des nouveaux-nes, Revue mensuelle, Berlin, tome XV, 1860.
SPRINGER. - La croissance, son role en patholoie generale, These de Paris, 1890.
STRATZ, - Der Korper des Kindes une seine Pflege, Stuttgart, 1909.
TERRIEN (E). - Precis d'alimentation des jeunes enfants, 1908.
TOURDES. - Article "Age", du Dictionaire encyclopedique des Sciences medicales.
UNGER (de Vienne). - Manuel de Pediatrie, Trad. franc. de De BrIck et L. de Moor.
UNGER (de Vienn).- Manuel de Pediatrie, Trad. franc. de De Buck et de Moor.
VARIOT. - Presentation d'un appareil pour mesurer les poids et la taille des enfants. Bulletin de l Academie des Sciences, décembre 1904, Journal de clinique infantile, 1906,

1907, Bulletin de la Soc. med. des Hopitaux, 5 decembre I907, Journal de clinique infantile, Ier mai 1908.
-
L'ypotrophie infantile, Journal des praticitns, 28 mars 1908.
-
Caracteres speciaux de l'hypotrophie chez les prematures, Bulletin de la Soc. de Pediatrie, 17 decembre 19077.
-
Traite d'hygiene infantile, Doin, Paris, 1908.
WEISSENBERO. - Die Korperproportionnen des Neugeborenen, Jabrb f. Kinderbeilkunde, 19066.
Das Wachstum des Kopfes und des Gesichtes,Jabrb f. Kinderbeilkundt, 1908.
- Das Wachstum des Menschen nach Alter. Geschlecht und Rasse, Stuttgar/, 1911.
WINCKEL. - Recherches sur les rapports de poids des nouveaux-nes, Monantss. f. Geburts. Berlin, 1862.
PROPIETES BIOLOGIQUES DE LA LEAU DE MER (Jarricot)
AMYOT. - Traiten1ent des enterites chroniques par les injections sous-cutanees d'eau dc mer, These de Paris, 1914.
ARNULPHY. - La Therapeutique marine et I'Homeopathie, Le Propagateur de l'bmopathic, 31 aout 1912.
Le Plasma de QUITON et I'Homeopathic, Revue.'/lC Honcopathique ofrancaise, mai 1913.
La valeur therapcutique du Plasma de QUINTON. Revue HomcopathiqueC frallcais, mai 1914.
AUBER. - De l'action therapeutique de l'eau de mer a l'interieur et a l'exterieur, Revue de Médicine francaise et etrangere,1812.
BARBIER, - Le serun1 marin en therapeutique. Discussion. Bulletin de la Societé de terapeutique, 28 fevrier 1906, pp. 131-132, 28 mars 1906, pp. 207-208.
BARRERE. - L 'eau de mer en ingestion dans les dyspepsies. Tbese de Bordeaux, 1907.
BOHN et Mile ORXEWINA. - De I'action comparee de l'eau de mer et des solutions salines sur les larves de batraciens, Bulletin de l'Academic des Sciences de Cracovie, 7 mtai 1906, pp. 293-314.
BOIN. - L 'eau de mer en Therapeutique, Archives Generales de médicine, Paris, 1904.
BOLOGNESI. - Le Serum marin en Therapeutique. Discussiol. Bulletin de la Societé de therapeutique, 14 mars 1906, pp. 163-166.
BOSC et VEDEL. - Etude comparee des injections intra-veineuses massives d'eau de mer et de solution salee simple, Comptes rendus de la Societé de Biologie, 1898.
-
Toxicite de I'eau de mer. Eodem loco, 1898.
BOUSQUET. - Sur le Serum marin, Bulletin de la Soccieté de therapeutique, 28 mars 1906.
CAILLAUD. - Loeau de mer isotonique autoclavee. Cingres international de Budapest, 1909.
-
Action de Serum artificiel, de leau de mer, etc. 22o Congres francais de Chirúrgie, Paris 1909.
CARLES Jacques. - L'eau de mer en ingestion, Province médicale, 26 mai 1906.
- L'eau de mer en ingestion dans les dyspepsies. Bulletin general de Theirapeutique, 30 mai 1907.
-
Voir aussi, sur la meme question (de l'eau de mer en ingestion), les recueils suivants ou le meme auteur a publie des notes: Bulletins et memoires de la Soc. de Med. de Bordeaux, 27 avril et 5 mai 1907; Gaz. bebdom. des Sciences méd, de Bordeaux, 9 juin 1907 ; Societé de Mid. de Bordearlx, 13 oct. 1911.
CARMICHAEL. - The use and abuse of saline solutions, J. Kalrsas M. Soc. Colombus, 1907, (cite d'apres Cudennec).
CUDENNEC. - Contribution a l'etude du Serum marin comme agent therapeutique dans certaines affections de l'enfance, These de Bordeaux, 1910-1911.
DU MOULIN-BONNAL, - L'eau de mer cn injections hypodermiques, Journal de médicine de Bordeaux, 15 octobre, 1905.
FESTAL, - L'cau de mer isotonique en injections sous.cutanees, Ga{tltc htb.iolnadaire dts Sciln..cs IllCdic, d.; Bordeallx, 1907.
FIOLLE, - Emploi du Plasma de QUINTON chez les nourrissons, Bllllttills et Memoires de

la Societé de Medicine de Vaucluse, juin 1906, pp. 403-407.
FODOR G. - Uber d. inneren Gebrauch des Meerwassers, Wiclrlllcd.Pr., 1904.
FOURNAL. - Le Serum hipertonique, Presse Medicale: (cite d'apres Cudennec).
FOURNAL, - Les injcctions sous-cutanees dc Serum marin dans le traitement de la tuberculosc, Academie de Medicine, 23 mai 1905.
FUMOUX, - L'eau de mer en Therapeutique e specialement dans la tuberculosc pulmonaire. Paris, 1907.
GASTALLA. - Studii medici dell'aqua di marc, Milall, 1862. (cite d'apres Cudennec).
GAUTRELET et MoNTELI. - Influence des injections d'eau de mer, Comptts I'cndus de la Societe de Biologi, 1905.
GAUTRELET et SOULE. - les injections d'eau de mer dans la Tuberculose, Colrg Tts interlrational de La Trlbcrculosc, Paris 1900.
Les injections d'eau de mer dans la Tuberculose ; essai de physiocliniquc, Garetlc cbdomadai, Scielrccs M&d. dc Bordeaux, 19 nov. 1905.
GAVEAU, - De l'absorption rectale de differents liquides. etc., Tbtse d... Paris. 1912.
GINESTOUS. - De l"eau de mer dans la therapeutique oculaire, Gafell.: bcbdollrad. des SciC:lrces nr&d, de Bordearlx, 1907.
GUINON et PATER. - Injections de Serum marin a faibles doses, Socittc' d.: Pediatri.:, oct. 1905, analyse in Revrll dcs lira ladies de l'cllfalrce. 19o5, p. 556.
HALLION.- Injection intreveineuses deau de mer comparees aux injections de serum artificiel, C.R.S. Biologie, 9 octu. 1897.
HALLION. - Considerations physiologiques relatives a la methode des injections d'eau de mer, Bulletin de la Societe de Tberapeut. 14 mars 1,906; Discussion, reponse aM. Bolognesi, .28 mars 1,906, pp. 199-200.
HALLION et CARRION. - Le Serum physiologique, avantages du Serum marin, Archives generales de Medecine, I,905.
HEDON. - L'eau de mer, milieu vital, Molztpellier medical, 1,905.
HEDON et FLEIG. - Action de$ Serums artificlels et du Serum sanguin sur le fonctionnement dcs organes isoles des mammiferes, Arcbives int. de Pbvsiologie, juillet 1,905.
JOVANE Antonio. - Contributo clinico interno all'uso dell'acqua di mare per via ipodermica nella therapia infantile, 5 Congres de Pidiatrie, Rome, avril 1905. La Pediatria, 1,906, n 1, (Naples).
JACQUOT. - Thalassotherapie. Les injections sous-cutanees d'eau de mer dans le traitement des maladies mentales. These de Paris, 1,905.
JARRICOT. - La Reaction au Sublime acetique de TRIBOULET chez les nourrissons injectes au Serum de Q.\JINTON, joztrllal dls Medecins praticiens de Lyon et de la region, I; juillct 191). JOLLY, - Rapport sur 1 'emploi de l'eau de mer comme agent therapeutique, Bulleti,tJ' de l'Acadi,nie de Medecine, 185" (cite d'apres Cudennec).
LACHAIZE Gabriel. - De l'eau de mer et du Serum artificlel chez le nou\'eau-ne. Thise dc Paris, 1,905.
LALESQUE F. - Les injections sous-cutanees d'eau de mer. La methode et le Plasma de QuiNTON, journal de Mede~i'te de Bordeaux, .24 septentb. 1,905, pp. 685-688. Les injections d'eau de mer isotonique dans la therapeutique infantile, Societe d'obstetrique, de gyne'cologie et de pediatrie, 1 I decembre 1 go 5; journal de Medeci,te de Bordeaux, 7 janvier 1,906. us injections de Serum marin et en particulier dans la tuberculose pulmonaire, journal de Me'decine de BordeauX, JO septembre et 7 octobre 1,906.
DE LANGE. - Experiences surles injections d'eau de mer, d'apres QJJINTON, dans la pratique des nourrissons, Obstetrique 1911, p.219, (Public. de lanK'" boll.) Nederl. Tydscbrijt voor Geneeskunde, dec. 1910, n .26.
LAUFER Rene. - Le Serum marin en therapeutique, Discussio,z; Bulletin de Za Sociite de Tberapeutique, .28je 'Llrier 1,906, pp. 1.25-/.28; 14 mars 1,906, pp. 17.2-174.
LAUMONIER. - Le Serum marin en therapeutique, Discussio1t; Bun de la Socute de Tbirapeutique, 1,906, pp. 80-8.2; 28 jevrier 1,906. pp. 1.2 I-I .26.
LE FRANCOIS. - Coup d'reil medical sur l'emploi externe et interne de l'eau de mer, These de Paris, 1812.
MARIE et PELLETIER, - Le Serum marin dans la therapeutique des alienes, Sociite de Biologie, O mai 1905, pp, 829-831.
Le Serum marin dans la therapeutique des maladies mentales, Societe de Tbcrapeutique, 11 octobre 1905, Bulletin , 8 octobre 1905, p. 969.
MARION. - Action physiologique et applications therapeutiques de l'eau de mer. These de Montpellier, 1882.
MATHIEU Maurice, - Injections d'eau de mer ramenee a l'isotonie dans le traltement de la tuberculose aux deuxieme et troisieme degres, Progres mcd., J 1 dec. 1,904, pp. 523-524.

MONGOUR Ch. - Traitement de la tuberculose pulmonaire par les injections isotoniques d'eau de mer. Congr'cs internatiolral de la tuberculose. Paris 1,900, ton,e /, pp. 796-798, et Ga{ette bebdo,n. d~s Sciences Me'd. de Bordeaux, 1,907 Soc, de "redec, et de chirurg-z'e de Bordeaux, 1907" Academie de medecine, 19077.
NETTER, - Injections de Serum marin a {aibles doses. Revue des nraladies de l'E1rfance, 1905, p. S56, (Court resume d'une discussion a la Societe de Pediatrie).
O'FOLLOWEL. - L'eau de mer dans l'athrepsie des nouveaux-nes et les debilites en general, Congres de Climatotherapie, 1905 et Revue med 4 Juin 1905.
- Le Serum marin, Actualitis 11redicaus, Paris 1906.
- Le Serum marin, une brochure, Paris, primerie Centrale de la Bourse, 1906.
- Des injections sous-cutanees d'eau de mer. Revue nredicale, 1.907.
PAOANO, - Essai d'un traitement de la scroule par les injections hypodermiques d'eau de mer, Revue critique de clinique 111, tom 4 Vol n 8; 1, Florence 1904,
PARROT, - Le Serum marin en therapeutique. Discussiol:. Bulletin de la Societe' de Therapeutique, 8 fevrier 1906, p. 128.
PELISSARD et BENHAMOU. - Les injections d'eau de mer isotonique (plasma de O! 1inton) dans l'hemophylie des nouveaux-nes. Presse 1nidicale,.26 septembre 1906, pp.'614-615.
PUNTIER. - Traitement de la paralysie alcoolique par la Quintonisation. Bulletin de la Societe Midico-Cbirurgicale de la DraIne et de l'Ardecbe. octobre 1908.
- Traitement de l'incontinence essentielle d'urine par la Quintonisation. Bulletin de la Societe medicale de la Drame et de l' Ardeche, mars 1911.
PORTE. - Valeur therapeutique des injections sous-(:utanees d'eau de mer. DauPhini ",edical, Grenoble, 1918.
POUCHET, - Action physiologique de l'eau de mer envisagee comme eau minerale et comme milieu organique. Progres 11';'dical, 1905.
POUCHET et CHABRY. - L'eau'de mer artificielle comme agent terategenique, Journal de lAanaomie et de la Physiologie, 1889.
QUINTON R. - Sur l'action therapeutique de l'eau de mer. 50cc de Biologie, 1897. p. 1098
- L'eau de mer en injections intra. veineuses aux doses fortes. 50ciili de Biologie, 1897. p. 965.
- Hypothese de l'eau de mer milieu vital des organismes eleves. 50ciili de Biologic, 1897, p. 935.
Injections intra.veineuses d'eau de mer, substituees aux injections de Serum artificiel. Societe de Biologie, 1897. p, 890
- Mouvements amibooides des globules blancs dans la dilution marine, Constance du milieu marin comme milieu vital a travers la serie animale, Societe de Biologie, 1898, P, 469 .
- Reponse a MM. Bosc et Vedel sur leur etude comparee entre les injections intraveineuses d'eau de mer et de serum artificiel. Societe de Biologie, 1898.
- Des injections sous-cutanees d 'eau de mer, Prcsse lllcdicalc. 9 ft,illel '904' L'eau de mer, milieu organique, fill t'olume. VIII. ,0) pages, Masson 1904.
- La theorie organique marine; l'eau de mer et les serums artificiels,J' Bulle/ill de la 50C, dc Ib~rapculiqll.., ~8 fcv,oicr 1906. pp, 114-1.21.
- Reponse aux objections de M!'l\. Laumonier, ,Le Gendre et Laufer, sur la theorie organique marine et ses applications therapeutiques. Bullctill de la 50C. dc tbirapcu/ iquc, .28 "lars 1.006, pp, '95-'99'
- L'eau de mer milieu org~nique. Constance du milieu marin originel comme milieu vital a travers la serie animale, '3m. COl/grcs inlcrnaliollal de f/lcdeci,fe de Paris, 5cctiolJ de Phisiologie, pp. '")-215.
QUINTON R, et GASTOU. - L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees dans la syphilis, Societe francaise de Dermatologic, 13 juillet 1905
QUINTON R, et JULIA, - Injections comparatives d'eau de mer et de Serum artificiel. Soci;.t;. dc Biologie, 1897
QUINTON R. et LACHAII.E, - L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees chez le nouveau-ne. 2me. Congres francaise de climatotherapie et dhigien urbaine, 1905, pp. .248-254, edition de la Revue des lees, 1905.
QUINTON R, et MACE, - Les injections isotoniques sous-cutanees d'eau de mer chel. les enfants debiles, Acad'11lie d.: 1ncdecine, 'i octobre 1905. Jourl'nal des Praticiens, 24 octobre 1905, pp, 67 5-676.
- L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees au pavillon des Débiles de la Maternite, L 'Obstetrique, sep. 1905, pp. 401-440. –
- Le Plasma marin en injections sous-cutaneés dans les gastro-enterites infantiles. Conférence nationale des Gouttes de Lait; Fécamp, 1912.

QUINTON R. et POTOCKI. - L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees chez les athrepsiques et les prematures. Societé d'Obstetrique, de gynecologie et de pediatrie, 13 novembre 1905. Gazette des Hópitaux, 30 novembre 1905, pp. 1623-1627.
QUINTON R. et Robert SIMON. - L'eau de mer en injections isotoniques souscutanees dans 18 cas de tuberculose. Académie de Medecilne, 6 junio 1905. Revue de Thérapeutique medico-chirurgicale, 1 juillet 1906, pp. 433-434. Gazett des Hopitaux, 22 juin 1905,Pp. (831-833).
- L'eau de mer en injections isotoniques et sous-cutanees dans la constipation, la dysmenorrhee, la migraine, la neurasthenie, isolees ou associées. Societé de Therapeutique, 24 de janvier 1906. Press. méd., 27 janvier 1906, p. 62.
1950.L 'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees dans le traitement de la tuberculose pulmonaire. Revue des Idées, 15 avril 1906, pp. 241-295.
QUINTON R. et VARIOT, - Traitement de l'eczema des nourrissons par les injections SOus-cutanees d'eau de mer. Académie de médecine, juin 1907,
ROBERT SIMON. - Le 2 Congres de climatotherapie et la therapeutique marine. Revue des Idéess, I5 juin 1905.
- L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees dans un cas d'(Edeme brightique. Socic/J d~ /herapcl,/iquc, 25 Octobre 1905. Revue de the'rapeu/ique 7ne'dicochl'rl, rgicale, 15 novcIIlbrc 19°5, pp. 765-766.
- Superiorite physiologique et therapeutique de l'eau de mer sur le serum artificiel. Blillc/il £ d... I.: Soc. do.' Thc.:rapt."tt/iqll':, 14 fe't'rier 1906, pp. 77-80.
- Le Serum marin en therapeutique. DisCIISSI'Olt. Blille/il£ dc: la Socie'/J de tbe'rapeu/iql (~, 14 Illars 1906, pp, 166-171, .:/ ~8 11lars 1906, pp. 202-208.
- Applications therapeutiques de l'eau de mer. Aid, Millloirc Lia"/e', 1907.
STERIAN. - Effets des injections sous-cutanees d'eau de mer. Bucarest 1908 (Spitabel Buc.) (Cite d'apres Cudennec).
TIXIER. - Les injections sous-cutanees de Serum physiologiqueOet d'eau de mer chez les noiJrrissons atteints de gastro-enterite ; leur influence respective sur la courbe du poids et les reactions de la moelle osseuse, Bulktin de la Soc. de Pidiatrie. 17 7nars 1908.
TRIDOULET et H. GOLDWSDI.- Emploi de l'eau de mer (plasma de QJJINTON) en ingestion dans les gastro-enteritcs aigues des nourrissons. Le nourrisson, 1914. n. 3).
VEDY A.-V. - L 'eau de mer en therapeutique et principalement chez les tuberculeux. Tbese de Bordeaux, 1906

.-Referencias Phipip GOEB

Bibliografia de Philip Goeb

Artola, Sylvie (1983) L'eau de mer" base d'un liquide physiologique naturel: les travaux de Quinton. Tesis en la Facultad de Farmacia de Burdeos.
Aubert, M.; J. Auben (1°68) Pouvoir auto-epurateur de l'eau de mer et substances antibiotiques produites par les organismes marins. Gauthier" RIOM, tomo X
Aubert, M.; J. Aubert (1969) Oceanographie medicale. Gauthier-Villars
Baillet, J.; E. Nonier (1992) Precis de physiologie humaine. Ellipse, tomo 1
Bensch (1966) Venus therapeutiques de l'eau de mer. Journal du medecin
Boulanger. P.; J. Polcnowski (1979) Biochimie medicale. Masson, fasc. I,
Brigo, B. (1992) La logique des oligo-elements. Boiron-Ariete Editions Chappuis.
Philippe (1991) Les oligo-elements en medecine et biologie. Ed. Lavoisier, Tech. &Doc.
Copin-Mentegut (1993) Chimie marine. Oceanis" vol. 19, fasc. 5
Deetzen P.; Boylan-Kramer (1978) Physiologie PG. 22Deville.
Michel (1978) Le vrai probleme des oligo-elements. Ed. du Centre de Recherche et d' Application sur les Oligo-elements
Dupouy,A. (1993) Oligotherapie. Precis de clinique et de therapeutique.
Maloine Favier, A. (1993) Place des radicaux libres de l' oxygene dans la reponse immunitaire. VIle Journee de medecine fonctionnelle~ 20-21 mars 1993, Abstracts JL, Eurotex A.
Frexinos, J. (1983) Hepato-gastro-enrerologie 1.. S. .,. d c In1que. cnnep, - e .
Ganong, William (1979) Review of medical physiology.
Lange Genetet, B. (1989) Hematologie. Ed. Lavoisier, Tech. & Doc. Ge~
Marie-Claire (1986) Pollution bacterienne et epuration nattlrelle de l~ eau de mer en zone littorale. Facultad de Farmacia, Burdeos II
Girardier, Lucien (1978) Physiologie generale. Facultad de.Medicina de Ginebra
Ivanoff, Alexandre (1975) Introduction a l'oce, anographie, proprietes physiques et chimiques des eaux de mer.
Vuibert Hermann. H.; J.F. Cier (1989) Precis de physiologie. Masson
Jarricot, Jean (1921) Le dispensaire marin. Masson

Jarricot, Jean (1938) Origines marines de la vie et pediatrie. Mazel
Jarricot Jean (1938) Pratique .et resultats de la methode marine de Quinton dans l'athrepsie et le cholera infantiles. La cure marine nO 1
Jarricot Jean (1935) Quinton, l"eau de mer et l'homeopathie. Actes de la Societe Rhodanienne d" Homeopathie acheze,
Gabriel (1905) De l'eau de mer et du serum artificiel chez le nouveau ne. Doin autier,
Raymond (1990) Magnesiotherapie. Ed. Nanxrazur ebeau, B. (1989) Pneumologie. El1ipseiAupelf ,e
Goh, Dany (1985) Contribution a la tlJalassotherapie dans le traitement des paradonthies. Tesis en la Universidad de Rennes
Govelock, J.E. (1979) La terre est un etre vivant. Ed. du Rocher
lace, Olivier; Rene Quinton (1912) Le plasma marin en injection sous-cutanee dans les gastro-ementes infantiles. Paris
Menetrier J. (1967a) Introduction a une psychopbysiologie experimentale. Ed. Le Fran~ois
Menetrier J. (1967b) La medecine des foncnons. Ed. Similia
Mirce Franck (1984) Les sels mineraux et la sante de l'homme. Ed. Andrillon
Oren Rapoport (1987) Extreme hypennagnesemia due to inge~tion of Dead Sea water. Nephron Pfeiff~ Carl;
Pierre Gauthier (1983) Equilibre psychologique et oligO-aliments. Achard
Quinton, Rene (1887) Hypothese de l" eau de mer, 'milieu vital des organismes eleves. Societe de Biologie
Quinton, Rene (1905) L'eau de mer, milieu . organique.Masson
Quinton, Rene (1907) Les lois de constances origineUes. Bulletin de la Societe Francaise de Philosophie
Rambaud, J.C. (1993) Diarrhees aigues infectie uses. Do in
Robert-Simon; Rene Quinton (1906) L' eau de mer, en injections isotoniques souscutanees dans le traitement de la tuberculose pulmonaire. Revue des Adocs
Saal. B. (1989) La force douce des oligo-elements. Robert Laffont
Saal., J. (1988) Les lJligo-elements catalytiques en pratique joumaliere. Maloine
Tortora, Gerard; Nicholas Anagnostakos; (1988) Principe d'anatomie et de physiologie. Ed. De Boeck Universite
Tourraine R.; J. Revuz (1991) Dermatologie clinique et venereologie. Abreges. Masson
Vignon, G. (1988) Rheumatologie. Simep
info@inst-aroma-ramashanti.org (Institute of Aromatherapy Ramashanti, 45 balaji Nayar main Road, Balaji Nagar Ekkaduthangal

Bibliografía de "Por qué los Peces no Enferman"

• Altman L. K. (1995). "AIDS Cancer Said to Have Viral Source," New York Times, I Feb. 1995, 22A.
• Anderson, R.S. (1981). Effects of carcinogenic and noncarcinogenic environmental pollutans on immunological functions in a marirle invertebrate. In Phyletic Approaches to Cancer, ed. CJ. Dawe, I.C' Harshbarger, S. Kondo, T. Sagimura, and S. Takayama, pp. 319-331. Tokyo: JPN Scientific Society Press.
• Anderson, R.S. (1987). Immunocompetence in vertebrates. In: Pollutant Studies In Marine Animals, ed. C.S. Glam and L.E. Ray, pp. 93-110. Boca Raton: CRC Press, Inc.
• Anderson, D.P. (1990). Immunological indicators: effects of environmental stress on mmune protection and disease outbreaks. In Biological Indicators of Stress in Fish. Adams, pp. 38-50, American Fisheries Symposium 8, Bethesda, MD.
• Angelidis, P., F. Baudin-Laurencin y P. Youinou (1988). Effects of temperature on chemiluminescence of phagocytes from sea bass, Dicentrarchus labrax L J. Fish Dis. 11:281-288.
• Avtalion, R.R., E. Weiss y T. Moalem (1976). Regulatory effectsof temperature upon inmmunity in ecttothermic vertabrates. In Comparative Inmunology, ed. J.J. Marchalonis. pp. 227-228. Oxford: Black Scientific Publications.
• Balter, M. (1991). "Montagnier Pursues the Mycoplasm-AIDS Link," Science, 251(1991): 271.
• Beamish, F. W. H. (1964a). Seasonal changes in the standard rate of oxygen consumption of fishes. Can. J. Zool. 42, 189-194.
• Beamish, F. W. H. (1964b). Respiration of fishes with special emphasis on standard oxigen consumption.Influence of weight and temperature on respiration of several species. Can, J. Zool. 42, 177-188.
• Bengtsson, B.E. (1975). Vertebral damage in fIsh induced in pollutans. In Sublethal

Effects Toxics. Chemicals on Aquatic Arnmals, ed. I.H. Koeman and JJ. Sikes. Amsterdam: Elsevier.
• Bernard, C. (1865). Introduction á la Meedicine Expérimentale, Librairie Delagrave, Paris, 8 ed. 1919.
• Burton, R.F. (1988). The protein content of extracellular fluids and its relevance to the study of ionic regulation: Net charge and colloid osmotic pressure. Comp. Biochem. Physiol. (A)90, 11-16
• Cameron, J.M., and Wohlschlag, D.E., 1969. J. Exp. Biol. 50, 307-317.
• Cannon, W.B. (1946). La saggese du corps, Ed. de la Nouvelle Revue Critique.
• Couch, J.A. y D.R Nimmo (1974). Detection of interactions between natural pathogens and pollutants in aquatic animals. In Proceedings of the Gulf Coast Regional Symposium on Diseases of Aquatic Animals, ed. RL. Amborski, MA. Hood, and RR Miller, pp.261-268.
• Baton Rouge: Louisiana State University Press.
Couch, J. A. y J.W. Fournie (1992). Pathobiology fo Marine and Stuarine Organinsms. Environmental Research Lab. CRC Press. Boca Raton, Fl.
• Davis, H. S. (1953). “Culture and Disease of Game Fishes.” Univ. of California Press, Berkeley, California.
• Denton, J.E., M.K. Yousef (1976). Body composition and organ wheits of rainbow trout, Salmo gair. J. Fisch biol. 8, 489-199.
• Duesberg, P.H.,1987, Retroviruses as carcinogens and pathogens: expectations and reality. Cancer Research 47: 1199-1220.
• Duesberg, P. (1996), Inventing the AIDS virus. An Eagle Publishing Co. Washington.
• Duesberg, P.H. and Rasnick, D. 1998. The AIDS dilemma: Drug diseases blamed on a passenger virus. Genetica 1998; 104: 85-132.
• Eschmeyer, P. H., and Phillips, A. M., Jr. (1965). Fat content of the flesh of siscowets and lake trout from Lake Superior. Trans. Am. Fisheries Soc. 94. 62-74.
• Faisal, M., F. Chiappelli, II. Ahmed, E.L. Cooper, y H. Weiner (1989). Social confrontation (Stress) in aggressive fish is associated with an endogenous opioidmediated suppression of p~rative response to mitogens and nonspecific cytotoxicity. Brain Behavior and Immunol. 3:223-233
• Fange, R. y S. Nilsson (1985). Experientia 41,152-158
• Fange, R., and Zapata, A. (1985). In “Ontogeny and Phylogeny of the Immune Sysb (R. A. Good, ed.), Vol. 4, pp. 59-76.
• Fange, R. (1986). Vet. Immunol. Immunopathol. 12, 153-1 61. Fange, R. (1987). Arch. Bioi. (Bruxelles) 98,187-208.
• Fange, R. (1987). Arch. Bioi. (Bruxelles) 98,187-208.
• Fry, E. J., and Hart, J. S. (1948). The relation of temperature to oxygen consumption un goldfish. Biol. Bull. 94,66-77.
• Fryer, J.L. y J.S. Rohvec (1992). Pathobiology of Marine and Estuarine Organinsms. Bacterial deseases of fish. pp: 53-83.
• Gardner, G.R. (1975). Chemically induced lesions in estuarine or marine telosts. In The Pathology of FIShes, ed. W.E. Ribelln and G. Magaki, pp. 657-693. Madison: University Wisconsin Press.
• Giles, RC., L.R Brown y C.D. Minchew (1978). Bacteriological aspects of erosion in mullet exposed to crude oil. J: Fish Bioi. 13:113-117.
Giraldo, R. (1997). AIDS and Stressors. Fundación Arte y Ciencia. AA-49459. Medellin.
• Giraldo, R. (2002). Radicales libres e inmunodeficiencia. En: Sida y agentes estresantes. Medellín , Colombia : Editorial Universidad de Antioquia: 33-36.
• Ghoneum, M., M. Faisal, G. Peters, I. I. Ahmed, y E.L. Cooper (1988). Suppression of natural cytotoxic cell activity by social aggressiveness Tilapia. Dev. Comp. Immunol. 12:595-602
• Grosell, M.,Laliberte, C.N., Wood, S., Jensen, F.B., Wood, C.M., 2001. Intestinal HCO3-secretion marine teleost fish: Evidnece for an apical rather than a basolateral Cl-HCO3-exchanger. Fish Physiology and Biochemistry, O: 1-15.
• Grosell, M, G. De Boeck, O. Johannsson y C.M. Wood (1999). The effects of silver on intestinal ion and acid-base regulationin the marine teleost fish, Parophrys vetulus. Comparative Biochemistry and Physiology, Part C 124, 259-270.
• Goodrich, E. S. (1930). Studies on the structure and development of vertebrates. Macmillan, London.
• Greenberg, D. S. (1986). “What Ever Happened to the War on Cancer?” Discover, March 1986, 55. 12. P.
• Haverkos H. W. (1990). “Nitrite Inhalant Abuse and AIDS-Related Kaposi’s Sarcoma,” Journal of Acquired Immune Deficiencies, 3 : Supplement I, S47-S50. 56.
• Haverkos y Dougherty (1996). Health Hazards of Nitrite Inhalants; Duesberg, “AIDS Acquired by Drug Consumption,” 201-277.

• Hoar, W.S., J.J. Randall, y A.P. Farrell (1992). Fish Physiology. Academic Press. Inc.
• Jarricot, J. (1921). Le Dispensaire Marine. Un organisme noveau de Puericulture. Libraires de L'Academie de Medicine. Pairs.
• LeGall, G., E. Bachere. E. Mialhe yH. Grizel (1989). Zymosan and specific-rickettsia activation of oxyge free radical production in Pecten maximus hemocytes. Dev. Comp. Immunol. 13:448.
• Leitriz, E. (1960). Trout and SalmonCulture, State of California Fishery Bull. 107. Dept. of Fish and Game, Sacramento, Cahfornla.
• Maynard, L. A. y J.K. Loosli (1962). «Animal Nutrition." McGraw-Hili New York.
• McCain, B.B., M.S. Myers, W.D. Gronlund, S.R Wellings y C.E. Alpers (1978). The frequency, distribution, and pathology of three diseases of demersal flshes in the Bering Sea. J: Fish Biol. 12:267-276.
• McCain, B.B., W.D. Gronlund, M.S. Myers y S.R Wellings (1979). Tumors and microbial diseases of marine fishes in Alaskan waters. J: Fish Dis. 2:111-130.
• Minchew, C.D. y J.Yarbrough (1977). The occurrence of fin rot in mullet (Mugil cephalus) associated with oil contamination of an estuarine pond-ecosystem. J. Fish Biol. 10:319-323.
• Moller, H. (1985). A critical review on the role of pollution as a cause of fish diseases. In Fish and Shellfish Pathalogy, ed. A. E. Ellis, pp. 169. London: Academic Press.
• Newell G. R., P. W. A. Mansell, M. R. Spitz, J. M. Reuben y E. M. Hersh (1985). "Volatile Nitrites: Use and Adverse Effects Related to the Current Epidemic of the Acquired Immune Deficiency Syndrome," American Journal of Medicine, 78 : 811-816; Lauritsen, AIDS War, 104.
• Nishimura, H. (1980). Endocrine control of renal handling Of solutes and water in vertebrates. Renal Physiology. Basel 8, 279-300.
• Olson, K. R. y D.W Duff (1992). Cardiovascular and renal effects of eel and rat atrial natyriuretic peptide in rainbow trout. J. Comp. Physiolo.
• Overstreet, R.M. (1990). Antipodean acquaculture agents. Int. J. Parasitol, 20(4): 551-564.
• Overstreet, R.M. (1992). Pathobiology of Marine and Estuarine Organinsms. Parasitic diseases of fishes and their relationship wirh toxicants and other enviroment factors.pp. 111-156.
• Overstreet, RM. (1988). Aquatic pollution problems, southeastern U.S. coasts: histopathological indicators. Aquat. Toxicol. 11:213-239.
• Papadopulos-Eleopulos, E. (1999). Looking back on the oxidative stress theory of AIDS. Continuum (London) 1998-1999: 5(5): 30-35
• Peters, G., and R Schwarzer. 1985. Changes in hemopoietic tissue of rainbow trout under influence of stress. Dis. Aquat. Org. 1:1-10
• Phillips, A. M., Jr., H.A. Podoliak, D.R. Brockway y R.R.
• Vaughn (1958). Cortland Hatchery Report 26 for the year 1957. Fisheries Res. Bull. 21.
• Phillips, A. M., Jr., Livingston, D. L., and Dumas, R. F. (1960). Effect of starvation and feeding on chemical composition of brook trout. Progressive Fish Culturist 22, 147-154.
• Phillips, A. M., Jr, H.A. Podoliak, D.L. Poston, H.E.Livingston, H.E. Booke, y G.L. Hammer (1964).
• Cortland Hatchery Report 32 for the year 1963. Fisheries Res. Bull. 27. State of New York Conservation Department, Albany.
• Phillips, A. M., Jr., Poston, H. A., and Livingston, D. L. (1967). The effects of calorie sources and water temperature upon trout growth and body chemistry. Cortland 1latchery Report 35 for the year 1966. Fisheries Res. Bull. 30, pp. 25--"4. State of New York Conservation Department, Albany.
• Pischinger , A. (1894). Sistema de Regulación de Base
• Plumb, J.A. (1972). A virus-caused epizootic of rainbow trout (Dalmo gairdneri) in Minnesota, Trans. A. Fisc. Soc. 101:121-123
• Quinton, R. (1896). Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme.
• Collection Sciences du Vivant Drigée. Encre. Sté Arys, 1995.
• Quinton, R. (1904). L' eau de Mer Milieu Organique. Collection Sciences du Vivant. Dirigée. Encre. Sté Arys, 1995.
• Reich, C.J. y R.R. Barefoot (2002). The Calcium Factor. Calcium and Saliva pH. pp. 95-98.
• Romer, A.S., (1966). Vertebrate Paleontology. University of Chicago Press.
• Rous, P. (1967). "The Challenge to Man of the Neoplastic Cell," Science, 157 (1967): 26.
• Rubin, H. y H.A. Temin, (1958). Radiological study of cell-virus interaction in Ithe Rous sarcoma. Virology 7 (1958): 75-91
• Schmale, M.C. y E.C. McKinney (1987). Immune responses in the bicolor damsel fish,

Pomacentrus paltitus, and their potential role in the development of neurogenic tumors-Kaposi. J. Fish Bioi. 31: 16IA-I66A.
• Sigell L. T. , F. T. Kapp y col. (1978). "Popping and Snorting Volatile Nitrites: A Current Fad for Getting High," American Journal of Psychiatry, 135 : 1216-1218
Smith, H. W. (1930). The absorption and excretion of water and salts by marine tcleosts. Am. J. Physiol. 93, 480---485.
• Smith, A.M., Wivel, N.A., and Potter, M., 1970. Anat. Rec. 167, 351-536.
Snieszko, S.F. (1974). The effects of environmental stress on outbreaks of infectious diseases of fIShes. J. Fish Bio/. 6:197-208.
• Sohnle, P.G. y MJ. Chusid (1983). The effect of temperature on the chemiluminescence response to neutrophils from rainbow trout and man. J. Comp. Pathol. 93:493-497.
• Solangi, M.A., R.M. Overstreet y J.W. Fournier (1982). Effect of low temperature on development, of the coccidium Eimeria Fubduli in the Glf killifish. Parasitology 84:31-39.
• Stanley W. M. (1957). "The Virus Etiology of Cancer," Proceedings of the Third National Cancer Conference of the American Cancer Society (1957),42-51.
• Temin, H. y S. Mitzutani (1970). RNA-dependent DNA polymerase in virions of Rous sarcoma virus. Nature (London) 226 (1970): 1211-1213
• Thorson, T (1959). Partiotioning of body water in sea lamprey. Science 130, 99-100.
• Vos, J., H. Van Loveren, P. Wester y D. Vethaak (1989). TIPS 10, 289-292.
• Warburg, O. (1923). El Metabolismo de los Tumores.
• Wedemeyer, G. (1970). The role of stress in disease resistance of fishes. In A Symposium on diseases of Fishes and Shellfishes, S.F. Am. Fish. Spec. Pub/. 5:30-35.
• Weis, P. y J.S. Weis (1976). Abnormal locomotion associated with skeletal malformations in the sheepshead minnow, Cyprinodon variegatus, exposed to malathion. Environ. Res. 12:196-200.
• Wilson, R.W. (1999). A novel role for the gut of seawater teleosts in acid-base balance. In: Acis-Base status in Animals anda Plants.
• Williams, G. (1959). Virus Hunters (New York: Alfred A. Knopf, 1959)
• Winberg, G.G. (1960). Rate of metabolism and foood requirements of fishes. Fisheries Res. Board Can., Transl. Ser. 194, 1-202.
• Wolf, K. (1988). Fish viruses and fish viral deseases. 476 pp. Ithaca. Cornell University Press.
• Woynarovich, E. (1964). The Oxygen consumption of fishes in the early stage of their growth in the 0.5-280 range of water temperatures. Chern. Abstr. 61, 11070f.
• Yoffey, J. M. y F.C. Courtice (1970). "Lymphatics, Lymph and the Lympho Complex."Academic Press, NewYork.
• Yoffey, J. M. (1985). Lymphology 18, 5-21. Academic Press, N.Y.
• Yamamoto, K (1980). Supply of erythrocytesinto the circulating blood from the speen of exercided fisch . Comp. Biochem. Physio. (A).65, 5-11.
• Yamamoto, K. (1987). Contractioon of spleen in exercided cyprinid. Comp. Biochemen. Physio. (A) 87, 1083-1087.
• Young, J. Z. (1938). The evolution of the nervous system and of the relationship of organism and environment. In Evolution: essays on aspects of evolutionary biology, presented to Professor E. S. Goodrich on his 70th birthday (ed... G. R. de Beer) pp. 179-204. Clarendon Press, Oxford.
• Young, J. Z. (1951). Doubt and certainty in science. Clarendon Press, Oxford.
• Young, J.Z. (1981). The Life of Veertebrates. 3rd. ed.
• Zapata, A (1981). Dev. Comp. Endocrinol. 5,685-690.
ANEXO (A-1c)
"Agua de Mar Hipertónica, René Quinton, Biología y Fisiología Comparadas"
Abdelbaki Y.Z. Henk.W.G. Haldiman, J. T., Albert, T.F., Henry, R. W., and Dffield, D W. (1984). Macroanatomy of the renicule of the bowhead whale (Balaena mystecitus), Am. J. Physiol. 271).
• Beuchat, C.A. (1996). Structure and concentrating ability of the mammalian kidney. Correlations with habitaat. Am. J. Physiol. 271, R157-R179.
• Costa, D. P. (1982). Energy, nitrogen, and electrolyte flux and seawater deinking in the sea otter Enhydra lutris. Physiol. Zool. 55, 35-44.
• Costa, D. P.(2001). In "Marine Mmals", Osmorregulation, pp. 837-842.
Depocas, F., Hart, J.S., and Fisher, H. D. (1971). Sea water drinking and water flux in starved and in fed harbor seals, Phoca vitulina. Can. J. Physiol. Pharma. 49, 53-62.
• Elsner, R.W. and Gooden, B., (1983). "Daving and Axphysia: A Comparative Study of Animals and Man". Cambrige Univ. Press, Cambridge.
• Elsner, R., 1999, Living in water: solutions to physiological problems. In "Biology of Marine Mammals" (J.E. Reynolds and S.A. Rommel, eds.), pp. 73-116. Smithsoniam Intitution Press. Washington, DC.

Elsner, R. W. (2001). In “Marine Mammals”, Cetacean Phisiology Overvew , pp. 225-228.
• Geraci, J. R. and Lundsbury, V.J. (1993). “Maine mammals Ashore:A Field Guide for Strandings.” Texas A&M Uneversity Sea Grant Publication, Galveston, TX.
• Geraci J.R. and St. Aubin, D.J. (1987). Effects of parasites on marine mammals. Int. Journal Parasitol. 17,407-414.
• Geraci, J.R., Harwood, J, andLounsbury, V.J. (1999). Marine Mammals die-offs: Causes, investiagation, and issues. In “Conservation and Manadgement of Marine mammals” (J.R. Twis, Jr., nd R.R. Reeves, eds.), pp.367-395. Smithsoniam Intitution Press. Washington, DC.
• Geraci, J. R. and Lundsbury, V.J. (2001). En “Marine Mammals”, pp.839-840.
• Gracia, A, y Bustos-Serrano, H., (2003), En “Agua de Mar Nutrición y Curación Orgánica”, pp. 29-31. En prensa.
• Haldiman, j.t., and Tarpley, R.J., (1993), Anantomy and physiology. In, “The Bowhead Whale’’, pp.71-156.Special Publ.. No.2, Soc. Mar. Mammalogy
• Hui, C. A., (1981). Seawater consumption and waater flux in the common dolphin Delphinus delphis. Physiol. Zool. 54, 430-440.
Hunteley, A.C., Vosta, D.O., and Rubin, R.D. (1964). The contribution of nasal countercurrente heat exchange to water balance in the northem elephant seal, Mirounga anguestirostris. J. Biol. 113, 447-454.
• Kooyman, G.L. nd Pongamis, P.J., (1998). The physiological basis of daving to deph: Births and mammals. Anna. Rev. Physiol. 60, 19-32
• Higgins, R. (2000). Bacteria and fungi on marine mammals. A review. Can. Vet. J. 41, 105-116.
• McFarland, W.L.., Jacoobs, M.S., and Morgane, (1979)
• Olson, K. R. y D.W Duff (1992). Cardiovascular and renal effects of eel and rat atrial natyriuretic peptide in rainbow trout. Journal of Comparative Physiology.
• O Shea, T. J., (1999). Environmental contaminated and marine mammaals. In “Biology of Marine Mammals” (J.E. Yeynolds III and S. A. Rommel, eds.), pp.485-563. Smithsoniam Institution Press. Washington, D.C.
• Overstreet, R.M. (1990). Antipodean acquaculture agents. Int. J. Parasitol, 20(4): 551-564.
• Overstreet, R.M. (1992). Pathobiology of Marine and Estuarine Organinsms. Parasitic diseases of fishes and their relationship wirh toxicants and other enviroment factors.pp. 111-156.
Perrin, W.F., Wursig, B., Thewissen, J.G.M., (2001). In “Marine Mammals”, pp.XXXV.
• Quinton, R. (1904). L’ eau de Mer Milieu Organique. Collection Sciences du Vivant. Dirigée. Encre. Sté Arys, 1995.
Raga, J.A., Aznar, F.J., Balbuena, J.A., Fernández, M. , (2001). En “Marine mammals”, pp. 867-876.
• Reijders, P.J.H., Aguilar, A., and Donovan, G.P., (1999). Chemical pollutants and Cetaceans. J. Cet. Rev. Manage. Special issue 1.
• Schreer, J.F., and Kovacs, K.M., (1997), Allometry of diving capacity in air-breathing vertebrates. Can. J. Zool. 75, 339-358.

ANEXO (C):
Bibliografía sobre FISIOLOGÍA PISCÍCOLA

Aasa, R. (1973). Acta Reg. Soc. Sci. Litt. Gothoburg., Zool. 8,46.
Bel J. C. (1971). Proc. Ntl. Acad. Sci. 68, 107-111.
Agius, C. (1985). In “Fish Immunology” (M. J. Manning, and M. F. Tatner, eds 85-105. Academic Press, New York.
Allison, A. (1968). In “Advances in Chemotherapy” (A. Goldin et al., eds.), Vol. 253- 302. Academic Press, New York, London.
Anderson, D. P. (1974). Fish immunology. In “Diseases of Fishes” (S. F. Snieszk(H. R. Axelrod, eds.), Book 4. T. F. H. Publ., Hong Kong.
Anderson, D. P., Roberson, B. S., and Dixon, O. W. (1979).J. Fish Bioi. 15,317-3
Andrew, W. (1965). “Comparative Hematology.” Grune and Stratton, New London.
Antonioli, A. (1961). In “Biological Activity of the Leucocyte” (G. E. W. Wolstenh and M. O’Connor, eds.) pp. 92-99. Ciba Foundation, Churchill, London.
Arvy, L. (1955). C. R. Soc. Bioi. Paris 149,2131-2134. Asai, H., Takagi. H., and Tsunoda, S. (1976). Comp. Biochem. Physiol. B 55, 69-7
Bachand, L., and Leray, C. (1975). Comp. Biochem. Physiol. B 50, 567-570. Baker, N. J., De, C., and Reid, C. (1982).J. Anat. 135,539-548.
Baldwin, W. M., III (1982). Immunol. Today 3, 267-268.
Barber, D. L., and Westermann, J. E. M. (1975). Am.J. Anat. 142,205-220.
Barber, D. L., and Westermann, J. E. M. (1978). J. Fish Bioi. 12,35-43.

Barber, D. L., Westermann, J. E. M., and White, M. G. (1981).J. Fish Bioi. 19, 11
Bargmann, W. (1934). Zeitschr. f. Zellforsch. 21, 388-411.
Bartlett, G. R. (1982). Comp. Biochem. Physiol. A 73, 135-140.
Bedford, J. J. (1983). Comp. Biochem. Physiol. A 76,81-84.
Belamarich, F. A., Doolittle, R. F., and Surgenor, D. M. (1962). Bioi. Bull. 123,4/
Belamarich, F. A., Shepro, D., and Kien, M. (1968). Nature 220, 509.
Bernard, J. (1991). Blood Cells 17, 5-14.
Bertmar, G. (1980). Olfaction and Taste 7,159-162.
Bielek, E. (1975). Zool. Jb. Anat. 95, 193-205.
Bielek, E. (1979). Zool. Jb. Anat. 101, 19-26.
Bielek, E. (1980). Zool. Jb. Anat. 103,498-509.
Bielek, E. (1981). Cell Tissue Res. 220, 163-180.
Bjerring, H. C. (1985). In “Evolutionary Biology of Primitive Fishes” (R. E. Foren al., eds.), pp. 31-57. Plenum Press, New York, London.
Blaxhall, P. C. (1972).J. Fish Bioi. 4, 593-604.
Blaxhall, P. C., and Daisley, K. W. (1973).J. Fish Bioi. 5, 771-782.
Blaxhall, P. C., and Sheard, P. R. (1985). J. Fish Bioi. 26,209-216.
Bly, J. E., and Clem, L. W. (1988). Comp. Biochem. Phy,siol. A 91, 481-485.
Bodammer, J. E. (1986). Vet. Immunol. Immunopatol. 12, 127-140.
Bolis, L., and Fiinge, R. (1979). Comp. Biochem. Physiol. B 62, 345-348.
Bolis, L., Luly, P., and Baroncelli, V. (1971).J. Fish Bioi. 3,273-275.
Bolton, L. L. (1933).J. Morph. 54,549-592.
Boomker, J. (1980). OnderstepoortJ. Vet. Res. 47, 95-100.
Boyar, H. C. (1962). Copeia (2), 463-465.
Bradshaw, C. M., Clem, L. W., and Sigel, M. M. (1971).J. Immunol. 106, 1480-1L
Braun-Nesje, R., Bertheussen, K., Kaplan, K., and Seljelid, R. (1981). J. Fish
Bridges, D. W., Cech, J. J. Jr., and Pedro, D. N. (1976). Trans. Am. Fish. Soc. 105, 596-600.
Bushnell, P. G., Nikinmaa, M., and Oikar, A. (1985). Comp. Biochem. Physiol. C 81, 391-394.
Cameron, J. N., and Wohlschlag, D. E. (1969). J. Exp. Bioi. 50, 307-317.
Cannon, M.S., Mollenhauer, H. H., Cannon, A. M., Eurell, T. E., and Lewis, D. H. (1980). Can.J. Zool. 58, 1139-1143.
Carlsson, U., Kjellstrom, B., and Antonsson, B. (1980). Biochim. Biophys. Acta 612, 160-170.
Caspi, R. R., Shahrabani, R., Kehati-Da, T., and Avtalion, R. R. (1984). Dev. Comp. lmmunol. 8, 61-70. I
Catton, W. T. (1951). Blood cell formation in certain teleost fishes. Blood 6,39-60.
Chiller,J. M., Hodgkms, H. 0., Chambers, V. C., and Welser, R. S. (1969a).J. Immunol. 102,1193-1201. I
Chiller,J. M., Hodgkins, H. 0., and Weiser, R. S. (1969b).J. Immunol. 102, 1202-1207.
Chilmonczyk, S. (1985). In “Fish Immunology” (M. J. Manning, and M. F. Tatner, eds.). Academic Press, London, New York.
Christensen, G. M., Fiandt, J. T., and Poeschl, B. A. (1978). J. Fish Bioi. 12,51-60.
Christensen, G. M., McKim, J. M., Brungs, W. A., and Hunt, E. P. (1972). Toxic. Appl. Pharmacol. 23, 547-551.
Clem, L. W., and Small P. A., Jr (1967).J. Exp. Med. 125,893-920.
Cline, M. J. (1981). “Leukocyte Function.” Churchill Livingstone, New York, Edinburgh.
Cline, M. J., and Golde, D. W. (1979). Nature 277,177-181.
0, W. D. (1986). Bioi. Bull. 171,338-349.
0, W. D., Bartelt, D., Jaeger, R., Langford, G., and Nemhauser, 1. (1982).J. Cell Bioi. 828-838.
Munshi,J. S., Singh, N. K., Mishra, N., and Ojka, J. (1990).J. Fish Bioi. 37, 617-622.
J. H. M., Rijkers, G. T., Rombout, J. H. M., Timmermans, L. P. M., and van iuiswinkel, W. B. (1980). In “Development and Differentiation of Vertebrate Lymes” (J. D. Horton, ed.). Elsevier/North Holland Biomed. Press, Amsterdam. Caruso, C., and Schinina, M. E. (1990). Comp. Biochem. Physiol. B 96, 373. I, A. B. (1932). Bioi. Bull. 63, 492-495. A. B. (1933). Bioi. Bull. 64, 33-43.
R. G., Shub, C., and Fishman, A. P. (1976). Copeia (3), 423-434. ,B. (1970). Naturw. 57, 172-179.
C., and Ainsworth, A. J. (1991). Dev. Comp. Immunol. 15,201-208. P, van, Lagerwerf, A. J., Eijk, H. G. van, and Leijsne, B. (1975).J. Comp. Physiol. 321-330.
S., Grimaldi, M. C., Pica, A., and Della Corte, F. (1985). Arch. Ital. Anat. 0/.00,31-46.
Surgenor, D. M. (1962). Amer. J. Physiol. 203, 964-970. H. (1911). Folia Haematol. (Lpz). 11,275-313. I.

Drzewina, A. (1905). Archs. Zool. Exp. Gen. 3, 145-338.
Drzewina, A. (1911). Arch. D'Anat. Microsc. 13,319-376.
Durand, J. (1950). Ann. Inst. Oceanog 25, 110-206.
Duthie, E. S. (1939).J. Anat. 73,396-412.
Ehrlich, P. (1879). Arch. Anat. Physiol. (Physiol. Abt.), 571.
Ellis, A. E. (1976).J. Fish Bioi. 8, 143-156.
Ellis, A. E. (1977).J. Fish Bioi. 11,453-491.
Ellis, A. E. (1982). Dev. Comp. Immunol. Suppl. 2,147-155.
Ellis, A. E. (1988). "Fish Vaccination." Academic Press, London.
Ellis, A. E. (1989). In "Fish Pathology" (R. J. Roberts, ed.). Bailliere-Tindall,
Ellis, A. E., Munroe, A. L., and Roberts, R. J. (1976).J. Fish Bioi. 8,67-78.
Ellory, J. C., Wolowyk, M. W., and Young, J. D. (1987).J. Exp. Bioi. 129,377-, Ellsaesser, C. F., Miller, N. W., Cuchens, M. A., Lobb, C. J., and Clem, L. ~ Trans. Am. Fish. Soc. 114,279-285.
Everaarts, J. (1978). Neth.J. Sea Res. 12, 1-57. Ezell, G. H., Sulya, L. L., and Dodgen, C. L. (1969). The Osmotic fi-agility of Sj erythrocytes in hypotonic saline. Comp. Biochem. Physiol. 28,409-415.
Ezzat, A. A., Shabana, M. B., and Farghaly, A. M. (1974).J. Fish Bioi. 6, 1-12. Fange, R. (1951). Ark.! Zool. (Ser. 2) 1,259-264.
Fange, R. (1968). Acta Zool. (Stockh.) 49,155-161.
Fange, R. (1978).J. Mar. Bioi. Ass. U. K. 58, 727-730.
Fange, R. (1984). Vidensk. Meddr. Dansk Naturh. Foren. 145, 143-162.
Fange, R. (1985). In "Evolutionary Biology of Primitive Fishes" (R. E. Foremar eds.), pp. 253-273. Plenum Press, New York, London.
Fange, R. (1986a).In "Fish Physiology: Recent Advances" (S. Nilsson and S. Hoh eds.), pp. 1-23. Croom Helm, London, Sydney.
Fange, R. (1986b). Vet. Immunol. Immunopathol. 12, 153-161.
Fange, R. (1987). Arch. Bioi. (Bruxelles) 98,187-208.
Fange, R., and Edstrom, A. (1973). Acta Regiae Soc. Sci. Litt. Gothob., Zool. 8,45 Fange, R., and Gidholm, L. (1968). Naturwiss. 55, 44.
Fange, R., and Gidholm, L. (1973). Acta Regiae Soc. Sci. Litt. Gothob., Zool. 8,51 Fange, R., and Koskinen, E. (1984). Unpublished observations from exam work. Un Goteborg, Sweden.
Fange, R., and Nilsson, S. (1985). Experientia 41,152-158.
Fange, R., and Sundell, G. (1968). Acta Zool. (Stockh.) 50,155-168.
Fange, R., and Zapata, A. (1985). In "Ontogeny and Phylogeny of the Immune Sysb (R. A. Good, ed.), Vol. 4, pp. 59-76. Iwanami Shoten Immune System, Tokyo Jpn.). Fange, R., Johansson-Sjobeck, M.-L., and Kanje, M. (1974). Acta Physiol. Scand. 13A-14A. , Fange, R., Lundblad, G., Slettengren, K., and Lind, J. (1980). Comp. Biochem. Physi i 67,527-532.
Ferguson, H. W. (1976). The ultrastructure of plaice (Pleuronectes platessa) leucoc) J. Fish Bioi. 8, 139-142.
Ferguson, H. W. (1984). Can.J. Zool. 62, 2505-2511.
Fey, F. (1965). Folia Haematol. 84, 122-146.
Fey, F. (1966a). Folia Haematol. 85,205-217.
Fey, F. (1966b). Folia Haematol. 86, 1-20.
Finn, J. P., and Nielsen, N. O. (1971).J. Fish Bioi. 3, 393-422. I
Finstad, J., Fange, R., and Good, R. A. (1969). In "Lymphatic Tissue and Gerrn1 Centers in Immune Response," pp. 21-31. Plenum Press,
Fletcher, J., and Huehns, E. R. (1968). Nature 218,1211-1214.
Flory, C. M., and Bayne, C. J. (1991). Dev. Comp. Immunol. 15, 135-142. .
Fugelli, K. (1967). Comp. Biochem. Physiol. 22,253-260.
Fujii, T. (1981). Cell. Tissue Res. 219,41-51.
Fujii, T. (1982).). Morphol. 173,87-100. Fujii, T., and Murakawa S. (1981). Dev. Comp. Immunol. 5,251-259.
Fujii, T., Nakagawa, H., and Murakawa, S. (1979). Dev. Comp. Immunol. 3,441-451.
Fujimaki, Y., and Isoda, M. (1990).). Fish Biol. 36,821-831.
Galbreath, J. (1979). Oregon Wildlife March, 3-8.
Garavini, C., Martelli, P., and Borelli, B. (1981). Histochemistry 72, 75-81.
Gardner, G. R., and Yevich, P. P. (1969).). Fish Res. Bd. Can. 26, 433-447. Gilbertson, P., Wotherspoon, J., and Raison, R. L. (1986). Dev. Comp. Immunol. 10, 1-10.
Gillen, R. G., and Riggs, A. (1971). Comp. Biochem. Physiol. B 38, 585-595.
Glazova, T. N. (1977). Ichthyologia (Beograd) 9, 65- 73.
Goldstein, L., and Boyd, T. A. (1978). Comp. Biochem. Physiol. 60,319-325. Golovina, N. A., and Trombitsky, I. D. (1989). "Haematology of Pond Fishes." Kishinev "Shtiintsa" (In

Russ.).
Goniakowska-Witalinska, L. (1974). Bull. de l'Acad. Polon. des Sci. Ser. Sci. Biol. Cl. V. 22,101-104.
Good, R. A., Finstad, J., Pollara, B., and Gabrielsen, A. E. (1966). In "Phylogeny of Immunity" (R. T. Smith, P. A. Miescher, and R. A. Good, eds.), pp. 149-170. University of Florida Press, Gainesville.
Garr,T., Kleinschmidt, T., and Friche, H. (1991). Nature 351, 394-397.
Gaven, B. A., Dawe, D. L., and Gratzek, J. B. (1980). Dev. Comp. Immunol. 4, 55-64.
Graves, S. 5., Evans, D. L., and Dawe, D. L. (1985).). Immunol. 134,34-44.
Gonzales, R., and Avrameas, S. (1990).). Fish Bioi. 37,617-622. ~ J., Anthony, J., and Robineau, D. (1978). "Anatomie de Latimeria chalumnae." III. Editions de Centre National de Rech. Scient., Paris. iaki,
Greenlee, A. R., Brown, R. A., and Ristow, S. S. (1991). Dev. Comp. Immunol. 15, 153-164.
Grimm,A. S. (1985). In "Fish Immunology" (M. J. Manning, and M. F. Tatner, eds.), pp. 263-271. Academic Press, London, New York.
Grodzinski, H., and Hoyer, H. (1938). In "Dr. H. G. Bronns Kl. u. Ordn. d. Tierreichs" 6. Bd., 1. Abt., 2. Buch, Teil 2, pp. 63-77. Akademische Verlagsgesellschaft, Leipzig.
Gutierrez, M. (1967). Inv. Pesq. (Barcelona) 31, 53-90.
Haider, G. (1967). Zool. Anz. 179,384-409.
Haider, G. (1968). Zool. Anz. 180, 110-130.
Hansen, V. K., and Wingstrand, K. G. (1960). Dana-report No. 54, 1-15. A. F. Host & Son, Copenhagen.
Hardig, J. (1978). Acta Physiol. Scand. 60, 256-266.
Harris, J. E. (1973).). Fish. Biol. 5,261-276.
Harshbarger, J. C. (1981). "Activities report: Registry of tumors in lower animals, 1981 , supplement." Smithsonian Institution, Washington. V
Hawkins, R. I., and Mawdesley-Thomas, L. E. (1972).). Fish Biol. 4,193-232.
Haynes, L., and McKinney, E. C. (1991). Dev. Comp. Immunol. 15, 123-134. ~
Hevesy, G., Lockner, D., and Sletten, K. (1964). Acta Physiol. ~G'and. 6?, 256-266.
Jilghtower, J. A., McCumber, L. J., Welsh, M. G., Whatley, D. S., Hartvlgsen, R. E., and i Sigel, M. M. (1984).). Fish Biol. 24, 587-598.
ldemann, W. H. (1962). Am. Naturalist 96, 195-204.
le,P. M., and Wain, J. M. (1987a).). Fish Biol. 30, 547-556.
Ie, P. M., and Wain, J. M. (1987b).). Fish Bio130, 557-565.
le,P. M., and Wain, J. M. (1987c).). Fish Biol. 30, 567-576.
Ie, P. M., and Wain, J. M. (1988a).). Fish Biol. 32, 579-592.
-383. W. (1985),
Hine, P. M., and Wain, J. M. (1988b).J. Fish Bioi. 33,235-245
Hine, P. M., and Wain, J. M. (1988c).J. Fish Bioi. 33,247-254
Hine, P. M., and Wain, J. M. (1989).J. Fish Bioi. 34, 841-853.
Hine, P. M., Wain, J. M., and Boustead, N. C. (1987). New Zea Bulletin No. 28, 74 pp.
Hine, P. M., Lester, R. J. G., and Wain, J. M. (1990a). Aust.J. Z
Hine, P. M., Wain, J. M., and Lester, R. J. G. (1990b). Aust.J. Z
Hinegardner, R. (1976). Camp. Biochem. Physiol. B 55, 367-37
Hines, R. S., and Spira, D. T. (1973).J. Fish Bioi. 5, 527-534.
Hinuma, A., Abo, T., Kumagai, K., and Hata, M. (1980). Dev. C 666.
Hoffbrand, A. V., and Pettit, J. E. (1980). "Essential Haematolol Horne, M. T., Tatner, M. F., and Ward, P. D. (1984). Vaccination, The Veterinary Record June 2, 537-539.
Houston, A. H. (1990). In "Methods for Fish Biology" (C. B. Sch eds.), pp. 273-334. Am. Fish. Soc., Bethesda, Maryland.
Houston, A. H., and Keen, J. E. (1984). Can.J. Fi5.h Aquat. Sci.,
Hughes, G. M., Kikuchi, Y., and Barrington, J. (1986a).J. Fish Bi
Hughes, G. M., Martinex, I., and Boeuf; G. (1986b).J. Fish Bioi.
Hureau, J.-C. (1966). Bull. Soc. Zool. France 91,735-751.
Hyder, S. L., Cayer, M. L., and Pettey, C. L. (1983). Tissue Cell Hyder Smith, S., Obenauf, S. D., and Smith, D. S. (1989). Tissue Ingram, G. A. (1980).J. Fish Bioi. 16,23-60.
lorio, R. J. (1969). Cell Tissue Kinetics 2, 319-331.
Isaacks, R. E., and Kim, H. D. (1984). Camp. Biochem. Physiol. A
Ishizeki, K., Nawa, T., Tachibana, T., Sakakura, Y., and Iida, S. (1 235,419-426.
Iuchi, I. (1973). J. Exp. Zool. 184,383-396.
Ivanova, N. T. (1983). "Atlas of Fish Blood Cells (Atlas Kletok Kro Morphology and Classification of the Formed Elements of t "Light and Food Industry." Moscow, 151 pp., 58 pl. In Russi
Jacobs, M. H. (1931). Ergebnisse der Biologie 7,1-55.

Jakowska, P. (1956). Revue Hemat. 11,519-539.
Jarvik, E. (1980). “Basic Structure and Evolution of Vertebrate London.
Javaid, M. Y., and Lone, K. P. (1973). Acta Physiol. Latin. Amer.2:
Jensen, J. A., Festa, E., Smith, D. S., and Cayer, M. (1981). Scienci
Johansen, K., and Lenfant, C. (1972). In “Oxygen affinity ofhemoglc base status” (M. Rorth, and P. Astrup, eds.), pp. 750- 780. Alfred IV. Munksgaard, Copenhagen. Johansen, K., Mangum, C. P., and Weber, R. E. (1978). Can.J. Zool Johansson, M.-L. (1973). Acta Regiae Soc. Sci. Litt. Gothob., Zool.
Johansson-Sj6beck, M.-L., and Larsson, A. (1978). Environ. Res. 17 Johansson-Sj6beck, M.-L., and Larsson, A. (1979). Arch. Environ. 419-431.
Johansson-Sj6beck, M.-L., and Stevens, J. D. (I976).J. Mar. Bioi. Asl
Jordan, H. E. (1933). Quart. Rev. Bioi. 8, 58-76.
Jordan, H. E. (1938). In “Handbook of Hematology” (H. Downe 715-744. Hamilton Medical Books, London.
Jordan, H. E., and Speidel, C. C. (1924).J. Morphol. 38,355-391.
Jordan, R. E. (1983). Arch. Biochem. Biophys
Joseph-Silverstein, J., and Cohen, W. D. (1984).). Cell. Bioi. 98, 2118-2125. Kanesada, A. (1956). Bull. Yamaguchi Med. School 4, 1-35.
Keen, J. E., Steele, A. M. C., and Houston, A. H. (1989). Comp. Biochem. Physiol. A 94, 699-711.
Kelenyi, G. (1972). Experientia 28, 1094-1096.
Kelenyi, G., and Nemeth, A. (1969). Acta Bioi. Acad. Sci. Hung. 20, 405-422.
Kim, H. D., and Isaacks, R. E. (1978). Can.). Zool. 56, 863-869.
Kisch, B. (1949). Exp. Med. Surg. 7,318-320.
Kisch, B. (1951). Exp. Med. Surg. 9, 125-137.
Klawe, W. L., Barrett, I., and Klawe, B. M. (1963). Nature 198, 196.
Kobayashi, K., Tomonaga S., Teshima K., and Kajii, T. (1985). Eur.). Immunol. 15, 952-956.
Koehring, V. (1930).). Morphol. 49,45-137.
Kreutzmann, H.-L. (1976). Folia Haematol. 105,239-247.
Kreutzmann, H.-L., and Jonas, L. (1978). Acta Histochem. 62, 282-292.
Lane, H. C., and Tharp, T. P. (1980).). Fish Bioi. 17,75-81.
Larsson, A., Johansson-Sjobeck, M.-L., and Fange, R. (1976).). Fish. Bioi. 9,425-440.
Legler, D. W., and Evans, E. E. (1967). Proc. Soc. Exp. Bioi. Med. 124,30-34.
Legler, D. W., Weinheimer, P. F., Acton, R. T., Dupree, H. K., and Russel, T. R. (1971). Comp. Biochem. Physiol. 38,523-527.
Lehrer, R. I., and Ganz, T. (1990). Blood 76,2169-2181.
Lester, R. J. G., and Daniels, B. A. (1976).). Fish. Res. Bd. Can. 33,139-144.
Lester, R. J. G., and Desser, S. S. (1975). Can.). Zool. 53,1648-1657.
Litman, G. W., Hinds, K., and Kokubu, F. (1990). In “Immunoglobulin genes” (T. Hoinjo, F. W. Alt, and T. H. Rabbitts, eds.), pp. 163-180. Academic Press, London, New York.
Locket, N. A. (1980). Proc. R. Soc. Lond. B 208, 265-307.
MacArthur, J. I., and Fletcher, T. C. (1985). In “Fish Immunology” (M. J. Manning, and M, F. Tatner, eds.), pp. 29-46. Academic Press, New York.
Mainwaring, G., and Rowley, A. F. (1985a). Cell Tissue Res. 241,283-290. Mainwaring, G., and Rowley, A. F. (1985b). Comp. Biochem. Physiol. A 80, 85-91. Manning, M. J., and Tatner, M. F. (eds.) (1985). “Fish Immunology.” Academic Press, London, New York.
Marchalonis, J. J. (1977). “Immunity in Evolution.” Harvard University Press, Cam~; bridge, Mass. ~
Mashiter, K. E., and Morgan, M. R. (1975). Comp. Biochem. Physiol. A 52, 713-717.
Mattisson, A., and Fange, R. (1977). Acta Zool., Stockh. 58,205-221.
Mattisson,A., Fange, R., and Zapata, A. (1990). Acta Zool., Stockh. 71,97-106.
McCumber, L. J., Sigel, M. M., Trauger, R. J., and Cuchens, M. A. (1982). In “Phylogeny and Ontogeny” (N. Cohen, and Sigel, M. M., eds.), Vol. 3, pp. 393-422. Plenum Press, New York.
Millero, J.M., Chemical Oceanography, Second Edition. Marine Science.Series. CRC Press, Inc.1996.
T., Rogers, W. T., and Semmens, K. J. (1988).). Fish Dis. 11,245-250. ‘f, D. (1967). Sarsia 29, 413-430.
Morrow, W. J. W., and Pulsford, A. (1980).J. Fish Bioi. 17,461-475.
Mulcahy, M. F. (1970).J. Fish Bioi. 1,333-338.
Murad, A., and Mustafa, S. (1988).J. Fish Dis. 11,365-368.
Murray, C. K., and Fletcher, T. C. (1976).J. Fish Bioi 9, 329-334.
Nash, K. A., Fletcher, T. C., and Thomson, A. W. (1987). Camp. Biochem. PI 31-36.
Nelson, J. S. (1984). “Fishes of the World,” 2nd ed. John Wiley & Sons,

Ne' Nikinmaa, M. (1990). "Vertebrate Red Blood Cells." (Zoophysiology 28 Verlag, Berlin-Heidelberg.
Ogata, H., and Murai, T. (1988).J. Fish Bioi. 33,471-479.
Ohno, S., and Atkin, N. B. (1966). Chromosoma 18,455-466.
Ourth, D. D. (1980). Dev. Camp. Immunol. 4, 65-74.
Page, M., and Rowley, A. F. (1983). A cytochemical, light and electron mic study of the leucocytes of the adult river lamprey, Lampetra j/uviatilis J. Fish Bioi. 22, 502-517. Page, M., and Rowley, A. F. (1984).J. Fish Dis. 7,339-353.
Parish, N., Wrathmell, A., Hart, S., and Harris, J. E. (1986).J. Fish Bioi. 28,54
Parker, W. N. (1892). Trans. Roy. Irish Acad. (Dublin) 30, Part ill, 109-130.
Pedersen, R. A. (1971). J. Exp. Zool. 177,65-78. i
Peterson, A. J., and Poluhowich, J. J. (1976). Comp. Biochem. Physiol. A 55,]
Phromsuthirak, P. (1977). J. Fish Bioi. 11, 193-206. Pica, A., Grimaldi, M. C., and Della Corte, F. (1983). Monitore Zool Ital 353-374.
Pitombeira, M. S., Barrets Gomes, F. V., and Martins, J. M. (1971). Mar. Bioi. (250-252.
Plytycz, B., Flory, C. M., Galvan, I., and Bayne, C. J. (1989). Dev. Camp. Im 217-224.
Potter, 1. C., Percy, L. R., Barber, D. L., and Macey, D. J. (1982). In "The I Lampreys" (M. W. Hardisty, and 1. C.
Potter, eds.), Vol. 4A, pp. 233-292. Press, London.
Pradhan, A. K., Saini, S. K., Biswas, J., and Pati, A. K. (1989). Gen. Camp. Enl 382-389.
Rafn, S., and Wingstrand, K. G. (1981). Zoo I. SG'ripta 10,223-239.
Raison, R. L., and Hildemann, W. H. (1984). Dev. Camp. Immunol. 8,99-1
Ratcliffe, N. A., and Millar, D. A. (1988). I n "Vertebrate Blood Cells" (A. F. HI N. A. Ratcliffe, eds.), pp. 1-17. Cambridge University Press, Cambridge.
Reznikoff, P., and Reznikoff, D. G. (1934). Bioi. Bull. 66,115-123. J
Rodger, H. D., Deinan, E. M., Murphy, T. M., and Lunder, T. (1991). Bul/.Eu Pathol. II, 108-111.
Roubal, F. R. (1986), J. Fish Biol. 28, 573-593.
Rowley,A. F.,Hunt, T.C., Page, M., and Mainwaring, G. (1988). In "Vertel Cells" (A. F) Rowley, and N. A. Ratcliffe, eds.), pp. 19-127. Cambridge Press, Cambridge. Rubashev, S. I. (1969). Trydy Borodin. Bioi. St. (Proc. Bioi. Station, Boro 61-69; (Fisheries Res. Bd. Canada. Translation Series No. 1312).
Sanchez, I., and Cohen, W. D. (1988). Bioi. Bull. 175,302.
Saunders, D. C. (1966a). Trans. Amer. Microsc. Soc. 85,427-449.
Saunders, D. C. (I966b). Elasmobranch blood cells. Copeia (2), 348-351. j
Savage, A. G. (1983).J. Morphol. 178, 187-206.
Schmidke,J., Schmitt, E., and Engel, W. (1978). Camp. Biochem. Physiol.B
Schumacher, R. E., Hamilton, C. H., and Longtin, E. J. (1956). Prog Fish Cult. 18, 147-148.
Scott,A. L., Rogers, W. A., and Klesius, P. H. (1985). Dev. Comp. Immunol. 9, 241-250. ,
Scott, E. M., and Harrington, J. P. (1990). Comp. Biochem. Physiol. B 95, 91-93.
Shen Y., Andrew H., Knoll, Malcolm R., Walter (2003). "Evidence for low sulphate and anoxia in a mid-Proterozoic marine basin". Nature 423, 632 - 635 (05 Jun 2003) Letters to Nature.
Sherburne, S. W. (1973). Fishery Bull. 71, 1011-1017.
Shrivastava, A. K., and Griffith, R. W. (1974). Copeia (1),136-141.
Sigel, M. M., and Yunis, A. A. (1978). Comp. Biochem. Physiol. A 60, 145-150.
Sindermann, C. J., and Krantz, G. E. (1968). Chesapeake Science 9, 94-98.
Smit,G. L., and Hattingh, J. (1980).J. Fish Biol. 17,337-341.
Smith, A. M., Potter, M., and Merchant, E. B. (1967). J. Immunol. 99,876-882.
Smith, A. M., Wivel, N. A., and Potter, M. (1970). Anat. Rec. 167,351-356.
Smith, C. E., McLain, L. R., and Zaugg, W. S. (1971). Toxicol. Appl. Pharmacol. 20, 73-81.
Soivio, A., and Oikari, A. (1976). J. Fish Biol. 8,397-411.
Stahl, B. (1967). Bull. Mus. Comp. Zool. Harvard 135, 141-213.
Stannach, J. (1970). Acta Biol. Cracoviensia Series: Zoologia 13,243-249.
Stave, J. W., and Roberson, B. S. (1985). Dev. Comp. Immunol. 9, 77-84.
Stave,J.W.,Roberson, B. S., and Hetrick, F. M. (1984).J. Fish Biol. 25, 197-206. Stiller, R. A., Belamarich, F. A., and Shepro, D. (1975). Am.J. Physiol. 229, 206-210. Stobbe, H. (1963). Folia Haematol. 80,452-462.
Stokes, E. E., and Firkin, B. G. (1971). Brit.J. Haematol. 20, 427-435.
Suzuki, K. (1986). J. Fish Biol. 29, 349-364.
Suzuki, Y. (1986). Bull. Jap. Soc. Sci. Fish. 52, 1895-1899.
Suzuki,Y. (1988). Bull. Jap. Soc. Sci. Fish. 54, 1257.
Tanaka, Y., and Saito, Y. (1981). J. Electron Microsc. 30,253-273.

Tavassoli, M., and Y offey, J. M. (1988). "Bone Marrow. Structure and Function." Alan R. Liss, Inc., New York.
Thoenes, G. H., and Hildemann, W. H. (1970). In "Developmental Aspects of Antibody Formation and Structure" (Sterz et al., eds.), Vol. 2, pp. 711-726. Czechoslovak Akad. Sci./Academic Press, Prague, New York. ',
Thomas, N. W. (1971).J. Cell Sci. 8,407-412. T
Tomonaga, S., Hirikane, T., Shin ohara, H., and Awaya, K. (1973). Zool. Mag. (Tokyo) 82, 215-217. I
Tomonaga, S., Kobayashi, K., Hagiwara, K., Sasaki, K., and Sezaki, K. (1985). Dev. Comp. 0 Immunol. 9, 617-626. T
Tomonaga, S., Kobayashi, K., Hagiwara, K., Yamaguchi, K., and Awaya, K. (1986). Zool. ; Science (Japan) 3, 453-458. ~
Tufts, B. L., and Randall, D. J. (1988). Can. J. Zool. 67,235-238. ndritz, E. (1963). The Physician's Panorama (Sandoz) Febr., 4-5.
'al,A. L., De Almeida-Val, V. M., and Affonso, E. G. (1990). Comp. Biochem. Physiol. B 97,435-440.
rendrely, R. (1955). In "The Nucleic Acids" (E. Chargaff, and J. N. Davidson, eds.), Vol. 2, pp. 155-180. Academic Press, New York.
Ilie, T. (1978). Comp. Biochem. Physiol. B 60,35-40. ,
ogel, V. O. P., and Claviez, M. (1981). Z. Naturforsch. 36,490-492. '
os,J., Van Loveren, H., Wester, P., and Vethaak, D. (1989). TIPS 10,289-292.
Walker, R. L., and Fromm, P. O. (1976). Comp. Biochem. Physiol. A 55, 311-318. Ward,J. W. (1969). Copeia (3),633-635.
Warardle, C. S. (1971). J. Mar. Biol. Ass. U.K. 51, 977-990.
Warr, G. W. (1983). Comp. Biochem. Physiol. B 76,507-514.
Warr,G. W., and Marchalonis, J. J. (1977). Dev. Comp. Immunol. 1, 15-22. -120,
Warr, G. W., and Simon, R. C. (1983). Dev. Comp. Immunol. 7,379-384.
Watson, L. J., Shechmeister, I. L., and Jackson, L. L. (1963). Cytologia 28, 118-1 Weber, R. E., Bol, J. F., Johansen, K., and Wood, S. C. (1973). Arch. Biochem. Bil 154,96-105.
Weinberg, S. R., Siegel, C. D., Nigrelli, R. F., and Gordon, A. S. (1972). Zoologica7
Weinreb, E. L. (1958). Zoologica 43,145-154.
Weinreb, E. L. (1963). Anat. Rec. 147,219-238. I
Weinreb, E. L., and Bilstad, N. M. (1955). Copeia (3), 194-204.
Weisel, G. F. (1973).J. Morphol. 140,243-255.
Weiss, L. (1981). In "Microenvironments in Haemopoietic and Lymphoid Diffe tion (Ciba Found. Symp. 84), pp. 5-21.
Wekerle, H., and Ketelsen, U. P. (1980). Nature 283, 402-404.
Wharton Jones, T. (1846). Phil. Trans. Roy. Soc. London, Part 11,63-87.
Wilkins, N. P., and Clarke, F. D. (1974). Comp. Biochem. Physiol. A 47,341-34 Wintrobe, M. M. (1933). Folia Haematol. 51,32-49.
Wolters, W. R., Chrisman, C. L., and Libey, G. S. (1982). J. Fish Bioi. 20,253-2,5
Yamaguchi, K., Tomonaga, S., Ihara, K., and Awaya, K. (1979). J. Electron Micro 106-116.
Yasutake, W. T., and Wales, J. H. (1983). "Microscopic Anatomy of Salmon ids: An~ Fish and Wildlife Service. U.S. Dept. of the Interior, Washington, D.C. .
Yoffey, J. M. (1929).J. Anat. 63,314-344.
Yoffey, J. M. (1985). Lymphology 18, 5-21.
Yoffey, J. M., and Courtice, F. C. (1970). "Lymphatics, Lymph and the Lympho Complex." Academic Press, New York.
Youson,J. H. (1971). Can.J. Zool. 49, 962-963.
Yu, M. L., Kiley, C. W., Sarot, D. A., and Perlmutter, A. (1971).J. Fish. Res. Bd.(47-48. Zanjani, E. D.,
Yu, M.-L., Perlmutter, A., and Gordon, A. S. (1969). Blood 33, 57~ Zapata, A. (1981). Dev. Comp. Endocrinol. 5,685-690. j j
Zapata, A., and Carrato, A. (1980). Acta Zool. (Stockh.) 61, 179-182.
Zapata, A., Fiinge, R., Mattisson, A., and Villena, A. (1984). Cell Tissue Res. 693.
"Phylogeny of Immunity (R. T. Smith, et al., eds.), pp. 141-147.
Univ. of Florida Press, Gainesville, Florida.
Fujino, K. (1967). Review of subpopulation studies on skipjack tuna. Proc. 47th Ann. Coni. West Assoc. State Game Fish Comm., Honolulu, Hawaii pp. 349-371. Hawaiian State Game Fish Comm.
Fujino, K., and Kang, T. (1968a). Serum esterase groups of Pacific and Atlantic tunas. Copeia No.1, 383-395.
Fujino, K., and Kang, T. (1968b). Transferrin groups of tunas. Genetics 59, 79-91
Fujino, K., and Kazama, T. K. (1968). The Y system of skipjack tuna blood groups. Vox

Sanguinis [N.S.] 14, 383-395.
Gewurz, H., Finstad, J., Muschel, L. H., and Good, R. A. (1966). Phylogenetic inquiry into the orgins of the complement system. In “pylogeny of Immunity” (R. T. Smith et al., eds.), pp. 105-177. Univ. of Florida Press, Gainesville, Florida.
Good, R. A., and Papermaster, B. W. (1964). Ontogeny and phylogeny of adaptive immunity. Advan. Immunol. 4, 1-115.
Good, R. A., Finstad, J., Pollara, B., and Gabrielsen, A. E. (1966). Morphologic studies on the evolution of the lymphoid tissues among the lower vertebrates. In “Phylogeny of Immunity” (R. T. Smitl1 et al., eds.), pp. 149-170. Univ. of Florida Press, Gainesville, Florida.
Goodrich, H. B., and Nichols, R. (1933). Scale transplantation in the goldfish, Carassius auratus. Effects of chromatophores. II. Tissue reactions. Biol. Bull. 56, 253-265.
Haurowitz, F. (1968). “Immunochemisn’y and the Biosynthesis of Antibodies.” Wiley (Interscience), N ew York.
Hildemann, W. H. (1957). Scale homotransplantation in goldfish (Carassius auratus). Ann. N.Y. Acad. Sci. 64, 775-791.
Hildemann, W. H. (1958). Tissue transplantation immunity in goldfish. Immunology 1, 46-53.
Hildemann, W. H. (1959). A cichlid fish, Symphysodon discus, with unique nuture habits. Am. Naturalist 93, 27-34.
Hildemann, W. H. (1962). Immunogenetic studies of poikilothermic animals. Am. Naturalist 96, 195-204.
Hildemann, W.H. (1963) from bullfrog to mice. In “Phylogeny of Immunity” (R. T. Smith et al., eds.), pp. 236-242. Univ. of Florida Press, Gainesville, Florida.
Hildemann, W. H. (1970). “Immunogenetics.” Holden-Day, San Francisco, California.
Hildemann, W. H., and Cooper, E. L. (1963). Immunogenesis of homograft reactions in fishes and amphibians. Federation Proc. 22, 1145-1151 (Symp.).
Hildemann, W. H., and Haas, R. (1960). Comparative studies of homotransplantation in fishes.]. Cellular Comp. Physiol. 55, 227-233.
Hildemann, W. H., and Haas, R. (1961). Histocompatibility genetics of bullfrog populations. Evolution 15, 276-281.
Hildemann, W. H., and Owen, R. D. (1956). Histocompatibility genetics of scale transplantation. Transplant. Bull. 4, 132-134.
Hildemann, W. H., and Thoenes, G. H. (1969). Immunological responses of Pacific hagfish. I. Skin transplantation immunity. Transplantation 7, 506--521.
Ho, Ju-Shey (1966). Larval stages of Cardiodectes sp. (Caligoida: Lernaeoceriformes), a copepod parasitic on fishes. Bull. Marine Sci. 16, 159-199.
ANEXO (A-1c)
-
Bibliografía sobre “Investigaciones Comparadas de René Quinton y el Agua de Mar”
Alldredge, A.L., (1977). House morphology and mechanisms of feeding in the Oikopleuridae (Tunicata, Appendicularia). Journal of Zoology,
London, 181,
175-88.
Ayres, E., and Scarlott, C. A.. 1952. Energy Sources-The Wealth of Ihe Weill
McGraw-
Hill. New York. pp. 1-366.
Baalen, C. van and Brown, R.M. Jr. (1969). The ultrastructure of the marine blue green alga, Trichodesmium erythraeum, with special reference to the cell wall, gas vacuoles, and cylindrical bodies. Archiv fur Mikrobiologie, 69, 79-91
Bombard, A., (1956) The Bombard Story. Penguin Books, London, pp. 9-224.
En Español:NAUFRAGO VOLUNTARIO. Editor:Jose J.de Olañeta
Aptdo. 296.- 07080, Palma de Mallorca. Spain
Bothe, H. (1982). Nitrogen fixation. In: The biology of Cyanobacteria, Carr, N.G. and Whitton, B.A. (eds). Blackwell Scientific Publications. Oxford.
Brandt en 1958
Carpenter, E.J. and Price, C.C. IV. (1977). Nitrogen fixation, distribution, and production of Oscillatoria (Trichodesmium) spp. in the western
Sargasso and
Caribbean seas. Limnology and Oceanography, 22, 60-72.
Darley, W.M. y Volcani, B.E., (1969).Role of silicon in diatom metabolism.A silicon requirement for deoxyribonucleic acid synthesis in the diatom
Cylindrotheca
fusiformis Reimann and Lewin. Experimental CellResearch, 58,

334-42.
Dugdale, R.C. (1967). Nutrient limitation-in the sea: dynamics, identificacion, andsignificance. Limnology and Oceanography, 12, 685-95.
Gaskin, D.E. (1982). The ecology of whales and doolphins. Heinemann, London.
Grahame, J. (1976). Zooplankton of a tropical harbour:thenumbers, composition. and response to physical factors of zooplankton in Kingston harbour, Jamaica.
Journal of experimental marine Biology and Ecology, 25, 219-37.
Grahame, J. (1983). Adaptive aspects of feeding mechanisms. In: The Biology of Crustacea. Volume 8. Vernberg, J.F. and Vernberg, W.B. (eds). Academic Press, Ncw York.
Grahame, J., (1987). Plankton and Fisheries. pp:39-43.
Hardy, A.C.-(1951)-:-Some problems of pelagic life. In: Essays in marine biology. Marshall, S.M. and Orr, A.P. (eds). Oliver & Boyd, Edinburgh.
Harrison, R.J. (1969). Reproduction and reproductive organs. In: The biology of marine mammals. Andersen, H. T. (ed.). Academic Press, New York.
Holligan, P.M., Williams, P.J.leB., Purdie, D. and Harris, R.P. (1984b). Photosynthesis, respiration and nitrogen supply of plankton populations in stratified, frontal and tidally mixed shelf waters. Marine Ecology Progress Series, 17,201-13.
Horwood, J.W.(1978). Whale management and the potential fishery for krill. Report. International Whaling Commission, 28, 187-9.
Horwood, J. W. (1980). Population biology and stock asscssmcllt of sOllthcrn hemisphere sei whales. Report. Internl. Whaling Commission, 30, 519 30.
Isaacs, J.D., Tont, S.A. and Wick, G.L. (1974). Deep scattering layers: vertical migration as a tactic for finding food. Deep-Sea Research, 2.1,651-6.
Johnson, P. W. and Sieburth, J .McN. (1979). Chroococcoid cyanobacteria in the sea: a ubiquitous and diverse phototrophic biomass. Limnology and Oceanography, 24, 928-35.
Kishinouye, K., 1899. Edible Medsae. Zool Jber. 12, 99.205-10.
Laevastu, T., 1958. Review of the metods used im plankton research and conversion tables for recording the data and recommendations for standardiza. F.A.O.
Macovie, G., 1938. Les gisements depetrole, Geologie, Statistique, Economie. Massoll, Paris, pp. 1-502.
Mombard, A., 1956. The Bombard Story. Pelnguin Books, Lodon, pp. 9-224. Fish. Div., Biol. Brabch, pp 1-39.
Norrls, K. and Mohl, B. (1983). Can odontocetes debilitate prey with sound? All/erican Naturalist, 122, 85-104.
Nemoto, T. and Harrison, G. (1981). High latitude ecosystems. In: Analysis of marine ecosystems. Longhurst, A.R. (ed.). Academic Press, London.
Paffenhofer, G.-A., Strickler, J. R. and Alcaraz, M. (1982). Suspension-feeding by herbivorous calanoid copepods: a cinematographic study. Marine Biology, 67, 193-9.
Parke, M. and Dixon, P.S. (1976). Check-list of British marine algae - third revision. Jurnal 0.(the Marine Biological As,s-ociation (!(thc Unitcd k'ill~doll/. 56, 527-94.
Platt, T., Rao, D.V.S. and Irwin, B. (1983). Photosyntesis of picoplankton in the oligotrophic ocean. Nature, London, 301, 702-4.
Sameoto, D.O. (1973). Annual life Gycle and production of the chaetognath Sagitta elegans in Bedford Basin, Nova Scotia. Journal of the Fisheries Research Board of Canada, 30. 333-44.
Sournia, A. (I982). Form and function in marine phytoplankton. Biological Reviews, 57. 347-94
Spencer, C.P. (1975). The micronutrient elements. In: Chemical oceanography, second edition, Volume 2. Riley, J.P. and Skirrow, G. (eds). Academic Press, London.
Swift, D.G. (1980). Vitamins and phytoplankton growth. In: TIle physiological ecology of phytoplankton. Morris, I. (ed.). Blackwell Scientific Publications. Oxford.

Wimpenny, R.S., (1936). The distribution, breeding and feeding of some important organims of teh south-west North Sea in 1934, Pt. I. Calamus
finmarchicus
(Verrill). Fish. Invest. Lond., Ser. 2,15 (3), pp. 1-53.

ANEXO (C)
-
Bibliografía sobre "NUTRICIÓN TRADICIONAL"

Airola, Paavo. Cancer Causes, Prevention, and Treatment: The Total Approach. Phoenix, AZ: Health Plus Publishers, 1972.
Airola,Paavo. How to Get Well. Phoenix, AZ: Health Plus Publishers, 1974.
Airola, Paavo. How to Keep Slim, Healthy, and Young With Juice Fasting. Phoenix, AZ: Health Plus Publishers, 1971.
Aladjem, Henrietta. Understanding Lupus. New York: Scribner, 1986.
Antol, Marie Nadine. Healing Teas. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Appleton, Nancy. Lick the Sugar Habit. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Astor, Stephen. Hidden Food Allergies. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Balch, Phyllis A. and James F. Balch. Prescription for Dietary Wellness. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1995.
Barnes, Broda 0., and Lawrence Galton. Hypothyroidism: The Unsuspected Illness. New York: Cromwell, 1976.
Becker, Robert 0., and Gary Selden. Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life. New York: William Morrow & Co., 1987.
Bland, Jeffrey. Medical Applications of Clinical Nutrition. New Canaan, CT: Keats Pub., 1983.
Bliznakov, Emile, and Gerry Hunt. The Miracle Nutrient: Coenzyme Ql0. New York: Bantam Books, 1987.
Bradford, Robert W., and Michael Culbert. Now That You Have Cancer. Chula Vista, CA: The Bradford Foundation, 1992.
Brighthope, Ian. The AIDS Fighters. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1988.
Brinkley, Ginny, Linda Goldberg, and Janice Kukar. Your Child's First Journey. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Buist, Robert. Food Chemical Sensitivity. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Cabot, Sandra. Smart Medicine for Menopause. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1995.
Carter, Mildred, and Tammy Weber. Body Reflexology: Healing At Your Fingertips. West Nyack, NY: Parker Publishing Company, 1994.
Cass, Hyla, and Terrence McNally. KAVA: Nature's Answer to Stress, Anxiety, and Insomnia. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1998.
Cawood, Frank. Super Life, Super Health. Peachtree, GA: FC & A, 1999.
Clare, Sally, and David Clare. Creative Vegetarian Cookery.
Dorset, England: Prism Press, 1988.
Clark, Daniel and Kaye Wyatt. Colostrum: Life's First Food The Ultimate Anti-Aging Weight Loss And Immune Supplement. Salt Lake City, UT: CNR Publications.1998.
Crook, William. Help For The Hyperactive Child. Jackson, TN: Professional Books. 1991.
Crook, William G. The Yeast Connection, rev. ed. New York: Vintage Books, 1986.
Davidson, Paul. Are You Sure It's Arthritis? New York: Macmillan Publishing Co., 1985.
Haas, Cherie. Natural Skin Care. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Editors of East West Journal. Shopper's Guide to Natural Foods. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Edwards, Linda. Baking for Health. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Erasmus, Udo. Fats That Heal Fats That Kill. Burnaby, British Columbia, Canada: Alive Books, 1993.
Evans, Gary. Chromium Picolinate: Everything You Need to Know. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Evans, Richard A. Making the Right Choice: Treatment Options in Cancer Surgery. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1995.
Feingold, Ben F. Why Your Child Is Hyperactive. New York: Random House, 1985.
Feingold, Helene, and Ben Feingold. The Feingold Cookbook for Hyperactive Children and Others With Problems Associated With Food Additives and Salicylates. New York: Random House, 1979.

Fink, John. Third Opinion: An International Directory to Alternative Therapy Centers for the Treatment and Prevention of Cancer. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1997.
Foster, Cynthia. Stop the Medicine. Scottsdale, AZ: Break On Through Press, LLC., 1999.
Frankel, Paul. The Methylation Miracle. New York, NY: St. Martin's Press, 1999.
Fujita, Takuo. Calcium and Your Health. Tokyo: Japan Publications, 1987.
Fulder, Stephen. The Ginger Book. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Fulder, Stephen. The Ginseng Book. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Germann, Donald R. The Anti-Cancer Diet. New York: Wyden Books, 1977.
Gittleman, Ann Louise. Guess What Came to Dinner: Parasites and Your Health. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Graedon, Joe, and Teresa Graedon. The People's Guide To Deadly Drug Interactions. New York: St. Martin's Press.
Gregory, Scott J., and Bianca Leonardo. They Conquered AIDS! True Life Publications, 1989. Griffith, H. Winter. Complete Guide to Symptoms, Illness and Surgery for People Over 50. Los Angeles: The Body Press, 1992.
Grogan, Bryanna Clark. Soyfoods: Cooking For A Positive Menopause. Summertown, TN: Book Publishing Company. 1999.
Gutman, Jimmy, and Stephen Schettini. The Ultimate GSH Handbook. Montreal, Canada: Gutman & Schettini Enr. 1998.
Halpern, Georges. Cordyceps: China's Healing Mushroom. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1999.
Heidenry, Carolyn. Making the Transition to a Macrobiotic Diet. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Heinerman, John. Aloe Vera, Jojoba & Yucca. New Canaan, CT: Keats, 1982.
Heinerman, John. Heinerman's Encyclopedia Of Nature's Vitamins And Minerals. Paramus, NJ: Prentice Hall, 1998.
Hobbs, Christopher. The Ginsengs: A User's Guide. Santa Barbara, CA: Botanica Press, 1996.
Howard, Mary Ann. Blueprint for Health. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1985.
Howell, Edward. Enzyme Nutrition. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1987.
Huggins, Hal A. It's All in Your Head. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Jacobson, Michael. Safe Food: Eating Wisely in a Risky World. Washington, DC: Living Planet Press, 1991.
Krumholz, Harlan M., and Robert H. Phillips. No If's, And's or Butts, The Smoker's Guide to Quitting. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Kushi, Aveline, and Wendy Esko. The Macrobiotic Cancer Prevention Cookbook. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1987.
Kushi, Michio, with Edward Esko. The Macrobiotic Approach to Cancer. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1991.
Kushi, Michio. The Macrobiotic Way. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Lance, James W. Migraine and Other Headaches. New York: Scribner, 1986.
Lane, I. William, and Linda Comac. Sharks Don't Get Cancer: How Shark Cartilage Could Save Your Life. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1992.
Lane, I. William, and Linda Comac. Slmrks Still Don't Get Cancer. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Lau, Benjamin. Garlic For Health. Wilmot, WI: Lotus Light Publications, 1988.
Lerman, Andrea. The Macrobiotic Community Cookbook. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Levenstein, Mary Kerney. Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1992.
Levitt, Paul, and Elissa Guralnick. The Cancer Reference Book. New York: Paddington Press, 1979.
Lundberg, Paul. The Book Of Shiatsu. New York, NY: Fireside, 1992.
Majeed, Muhammed and Lakshmi Prakash. Lactospore: The Effective Probiotic. Piscataway, NJ: NutriScience Publishers, Inc., 1998.
Margolis, Simeon. The Johns Hopkins Encyclopedia Of Drugs. New York, NY: Medletter Associates, Inc., 1998.
Marks, Edith. Coping With Glaucoma. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1997.
McFarland, Judy Lindberg. Aging Without Growing Old. Palos Verdes, CA: Western Front,

LTD, 2000.
Messina, Mark, and Virginia Messina, with Ken Setchell. The Simple Soybean and Your Health. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1994.
Meyerowitz, Steve. Power Juices-Super Drinks. New York, NY: Kensington Publishing Corp., 2000.
Mindell, Earl. Unsafe at Any Meal. New York, NY: Warner Books, 1986.
Moss, Ralph. Cancer Therapy: The Independent Consumer's Guide to Non-Toxic Treatment & Prevention. Brooklyn, NY: Equinox Press, 1995.
Murray, Michael. Encyclopedia Of Nutritional Supplements. Rocklin, CA:Prima Publishing, 1996.
Olkin, Sylvia Klein. Positive Pregnancy Fitness. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1987.
Ott, John N. Light, Radiation, and You: How to Stay Healthy. Old Greenwich, CT: Devin-Adair Publishers, 1982.
Papon, R. Donald. Homeopathy Made Simple. Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing Company, Inc., 1999.
Passwater, Richard A., and Elmer Cranton. Trace Elements, Hair Analysis and Nutrition. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1983.
Pearsall, Paul. Superimmunity: Master Your Emotions and Improve Your Health. New York: McGraw-Hill, 1987.
Phillips, Robert H. Coping With Osteoarthritis. Garden City Park, NY:Avery Publishing Group, 1989.
Phillips, Robert H. Coping With Prostate Cancer. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1994.
Podell, Ronald M. Contagious Emotions: Staying Well When Your Loved One Is Depressed. New York: Pocket Books, 1993.
Randolph, Theron G. Human Ecology and Susceptibility to the Chemical Environment. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1981.
Rapp, Doris J. Allergies and the Hyperactive Child. New York: Sovereign Books, 1979.
Sahelian, Ray. DHEA: A Practical Guide. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Sahelian, Ray. 5-HTP: Nature's Serotonin Solution. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1998.
Selye, Hans. Stress Without Distress. Philadelphia: J.B. Lippincott Co., 1974.
Shelton, Herbert M. Fasting Can Save Your Life, rev. ed. Natural Hygeine, 1981.
Shute, Wilfrid. Dr. Wilfrid E. Shute's Complete Updated Vitamin E Book. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1975.
Smith, Lendon. Feed Your Kids Right: Dr. Smith's Program for Your Child's Total Health. New York: McGraw-Hill, 1979.
Svoboda, Robert. Prakruti: Your Ayurvedic Constitution. Albuquerque, NM: Geocom Limited,1989.
Swanson, David. Mayo Clinic On Chronic Pain. New York, NY: Kensington Publishing Corporation, 1999.
Steinman, David, and Samuel S. Epstein. The Safe Shoppers Bible. New York: Macmillan, 1995.
Teitelbaum, Jacob. From Fatigued to Fantastic. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Treben, Maria. Health from God's Garden: Herbal Remedies for Glowing Health and Glorious Well-Being. Rochester, VT: Thorsons Publishers, 1987.
Ulene, Art. Complete Guide To Vitamins, Minerals, And Herbs. New York, NY: Avery Books (an imprint of Penguin Putnam), 2000. University of California, Berkeley. Wellness Letter: The Newsletter Of Nutrition, Fitness, And Stress Management. Berkeley, CA.
Wade, Carlson. Carlson Wade's Amino Acids Book. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1985.
Walker, Lynne. Nature's Pharmacy. Paramus, NJ: Reward Books, 1998. Walker, Morton. The Chelation Way. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1990.
Walters, Richard. Options: The Alternative Cancer Therapy Book. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Warren, Tom. Beating Alzheimer's. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1991.
Weber, Marcea. Macrobiotics and Beyond. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Weber, Marcea. Whole Meals. Dorset, England: Prism Press, 1983.
Webster, David. Acidophilus And Colon Health. New York, NY: Kensington Publishing, 1999.
Weiner, Michael A. Maximum Immunity. Boston: Houghton Mifflin Co., 1986. Wigmore,

Ann. Recipes for Longer Life. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1982.
Wigmore, Ann. The Wheatgrass Book. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1985.
Williams, Xandria. What's in My Food? Dorset, England: Prism Press, 1988. Wilson, Roberta. Aromatherapy for Vibrant Health and Beauty. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1995.
Wlodyga, Ronald R. Health Secrets From the Bible. Triumph Publishers, 1979. Woessner, Candace, Judith Lauwers, and Barbara Bernard. Breastfeeding Today. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Wolfe, Sidney and Rose-Ellen Hope. Worst Pills Best Pills II. Washington, D.C.: Public Citizen's Health Research Group, 1993.
Ziff, Sam. Silver Dental Fillings: The Toxic Timebomb. Santa Fe, NM: Aurora Press, 1984.